

### 「インフルエンザ」に 注意しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。



38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

○**感染対策** 主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

○**咳、くしゃみのエチケット**

- ・普段から咳、くしゃみを他の人に向けて発しない。
- ・咳、くしゃみが出るときはできるだけマスクをする。
- ・手のひらで咳、くしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

※飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感

染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いといわれています。

○**外出後の手洗いなど** 流水・せっけんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスは、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

○**適度な湿度の保持** 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

○**十分な休養とバランスの取れた栄養摂取** 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心掛けましょう。



○**人混みや繁華街への外出を控える** インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができる不織布製マスクを着用すると効果的です。

○**問合せ** 健康課予防推進係(直通558-1191)

### 「ノロウイルス」に 注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、例年11月ごろから発生件数は増加し始め、12月から翌年1月ごろまでが発生のピークになる傾向があります。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて



死亡することがあります。ノロウイルスはワクチンがなく、治療は対症療法に限られますので、感染予防を心掛けましょう。

予防の基本は、「きっちり手洗い」と「しっかり加熱」調理前、食事後、トイレの後には、せっけんを使い手洗いしましょう。また、食品の調理は、中心温度85度で1分以上加熱し、調理器具などの消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が効果的です。

○**問合せ** 健康課予防推進係(直通558-1191)

## 11月11日は 「介護の日」 いい日、いい日、毎日、 あったか 介護 ありがとう



「日」にちなみ、イベントを開催します。皆さんお誘い合わせの上、ご来場ください。

※主催：あきる野市、高齢者はつらつセンター・五日市はつらつセンター、あきる野市介護事業者連絡協議会

#### フリーイベント

▽日時 11月10日(火)〜13日(金)  
午前9時〜午後4時(10日は午後1時から、13日は午後3時まで)

▽場所 市役所1階コミュニケーションホール

▽内容 市内の介護事業者による介護相談、通所介護事業所の利用者の作品の展示などを

行います。

#### メインイベント

▽日時 11月14日(土) 午前9時〜午後4時

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容 市内の介護事業者による介護相談、通所介護事業所の利用者の作品や福祉用具の展示などを行います。

#### 講演会

認知症になっても安心して出かけられる街づくりを考えるNHK記者の取材から見えてきた実態と対応へのヒント

▽日時 11月14日(土) 午前10時30分〜正午

### 高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンター

▽場所 秋川ふれあいセンター  
▽内容 NHKスペシャルの記者が自身の取材経験を基に現状についてお話しします。

▽講師 津武圭介さん(NHK社会部記者)

▽定員 100人(申込み順)

▽申込み方法 11月2日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会「社協ケアセンター」(☎559・6574)

では、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。

※受付時間：平日午前9時〜午後5時

#### パンフラー講座

▽日時 11月〜4月の毎月第3木曜日(全6回) 午後1時30分〜3時

▽場所 開戸センター  
▽内容 パンフラーで季節のお花を作り、素敵な小物にアレンジします。

▽講師 吉田房子さん

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 1回500円(材料費別)

▽申込み・問合せ 開戸センター(☎550・2755)

#### 中条かおる一座・夢舞台

▽日時 11月18日(水) 午後1時30分〜3時

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽内容 うまくかむことができないうまくかむことができないなど、状態に合わせた食料や食事形態、食事の姿勢などについて学びます。

▽講師 管理栄養士・介護福祉士

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 11月2日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み 在宅介護支援センター和敬園(☎558・7012)

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

30分〜2時30分  
▽場所 五日市センター  
▽内容 歌謡曲、芸者踊り、股旅踊りなど、楽しい時間をお過ごしください。

▽講師 中条かおる一座

▽定員 20人(申込み順)

▽費用 500円

▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

#### 軍芸講座

▽日時 11月27日(金) 午後1時〜4時

▽場所 萩野センター

▽内容 革の根付を2個作ります(干支の柄もあります)。

▽講師 岩城美子さん、小沼ふさ子さん

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 500円(材料費別)

▽持ち物 エプロン

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

#### 男の台所



▽日時 11月28日(土) 午前10時30分〜午後1時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 餃子を作ります。

▽講師 地域活動栄養士会・のらぼうず

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

▽費用 800円(材料費込み)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

#### 高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。

▽日時 11月13日(金) 午後2時〜4時(1人40分)

▽場所 市役所1階市民相談室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申込み方法 11月2日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号の広報に掲載)。

▽予約・問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係