



認知症・介護に関するご相談は
地域包括支援センター Tel.86-0112

冬期間の生活ポイント インフルエンザ予防

今年も冬が近づいてきました。冬期間はインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。

インフルエンザ患者数は毎年1万人前後とされ、その多くは高齢者です。インフルエンザは、風邪とは異なる感染症で、特に高齢者がインフルエンザを発症すると、肺炎になりやすかったり心臓病や糖尿病などの持病が悪化します。

インフルエンザの感染経路

◇飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみなどによって飛散したウイルスを、健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染します。

◇接触感染：感染した人がインフルエンザウイルスが付着した手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染します。

インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、悪寒、咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節痛などの全身症状。
※高齢者では高熱が出なかったり、症状が乏しいこともあります。

このような症状がみられたり、かかった恐れがある時はすぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ予防のポイント

- ・ 毎日の生活で十分な栄養と睡眠をとりましょう。
- ・ 外出後は手洗い、うがいをしましょう。
- ・ マスクを着用し、感染を予防しましょう。
- ・ インフルエンザにかかっている人から感染しないように、なるべく人ごみを避けましょう。
- ・ 予防接種で重症化を防ぐことができます。

ワクチンの効果が出る（免疫がつく）までに接種後2週間ばかりですが、予防接種を受けることにより、インフルエンザにかかりにくくしたり、感染しても重症化を防ぎます。※町では、予防接種費用を助成しています。（詳細は、お知らせ版9月24日号をご覧ください）

咳エチケット

咳やくしゃみなどの飛沫は、半径1〜2メートルも飛ぶと言われています。咳エチケットを心がけ、周囲の人へうつさないように心がけましょう。
・ 咳やくしゃみをする時は周囲の人から顔をそらす。
・ ティッシュなどで口と鼻をおおう。
・ 咳、くしゃみが出ている間はマスクをつける。

この冬は、正しい予防法と対処法でインフルエンザを防ぎましょう！

■問い合わせ 健康福祉課地域包括支援センター

☎ 86-0112

白鷹町総合型地域 スポーツクラブ通信

RO*KUを楽しもう♪
Vol. 29

☆カラダリセット体験

「ストレッチポールで美姿勢」
いつ 11月17日(月)
午後7時30分～8時30分
▼場所 東陽ホール
▼参加費 会員300円
非会員700円



ストレッチポール

を使用して全身をリラックス♪私生活の疲れで歪んでしまった姿勢の改善に効果的！

- ▼対象 どなたでも
- ▼講師 伊藤 利春氏
みつば治療院長(米沢)
- ▼持ち物 動きやすい服装
- ▼定員 先着15名
- ※当初11月17日はヨガの予定でしたが右記の内容に変更になります。
- ◎キャンプスタツ大募集！
- ▼いつ 2月21日(土)
～22日(日)
- ▼対象 中学生以上～大人
- ▼参加費 無料

☆まだまだメンバー募集中！

『社交ダンスサークル』
▼開催日・時間
毎週木曜 午後7時30分～9時30分
▼場所 中央公民館
(第3木曜のみパワーセンター)

▼講師 鈴木伸一氏
▼対象 大人、シニア向け
初、中級経験者限定(初心者要相談)エクササイズも取り入れながら基本ステップを中心にダンス！月に一度プロ講師よりスペシャルレッスンあります♪ぜひ体験ください『キレイ☆カラダ教室』

- ～秋の夜長、おやすみ前の快眠エクササイズ～
- ▼いつ 12月10日(ストレッチ)午後7時30分～8時30分
- ▼場所 東陽ホール
- ▼参加費 会員 300円
非会員 700円

問い合わせ・申し込みはすべて下記事務局まで♪



白鷹町総合型地域
スポーツクラブゆめスポしらたか
「RO*KU」事務局(中央公民館内)
tel. 86988 fax. 852183
E-mail rokku@so.town.shirataka.yamagata.jp
ホームページ「ゆめスポしらたか」で検索。または、