

仲町おとしより相談センターだより



季節の変わり目の体調管理

夏の暑さから一転、秋の長雨と急な気温低下で体調管理が難しい時期です。洋服や生活環境の調整も必要ですが、ご自身の体の免疫力を上げて、冬の到来に備えましょう！

インフルエンザのお話



インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。

● インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる呼吸器感染です。通常の風邪に比べると全身症状が出やすい特徴があります。

● 予防のポイント

予防接種は、重症化の予防になります。手洗い、うがい、咳エチケット（マスク等）が有効です。

● 治療のポイント

- ・安静にして水分を多く摂りましょう。
- ・処方された薬を確実に服薬しましょう。
- ・熱が下がってから2日目までは受診以外の外出を控えましょう。
- ・受診や介護を受ける時はマスクをしましょう。
- ・出来るだけ手洗いをしましょう。

● 患者さんのご家族等へのお願い

次のような症状がみられる際には、直ちに医療機関を受診して下さい。

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みがある
- ・3日以上熱が続いている
- ・脱水の可能性がある（下痢・嘔吐等）



高齢者インフルエンザ予防接種

接種対象者

板橋区に住民登録があり、

- ・平成29年12月31日現在65歳以上の方。
- ・平成29年12月31日現在60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で、身体障害者手帳1級（単発障がい）をもつ方。

実施期間

平成29年10月1日（日）から

平成30年1月31日（水）まで

※実施期間中に60歳、65歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日から接種できます。

接種回数

一回

接種費用

自己負担額は一般2,500円

（医療機関の窓口でお支払ください）

※生活保護受給中あるいは中国残留邦人等支援給付受給中の方は無料です。



【板橋区HPより】

寒くなる季節ほど、食事・睡眠・適度な運動！



栄養のある食事、良質な睡眠、適度な運動。病院に行くとよく言われる言葉ですね。でも実際に行うのは、なかなか難しい！気温差が激しい秋から冬にかけて、体調を崩す方が増えています。この時期は特に意識して、出来る事から始めましょう。

食生活のあり方『栄養3・3運動』

『栄養3・3運動』は健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとるよう勧めています。

「3色」

朝食・昼食・夕食の一日3回の食事をしっかり食べましょう。



「3色食品群」

赤色の食品

肉・魚・卵・大豆・牛乳などで「血や肉をつくる食品」

黄色の食品

ごはん・パン・お芋・砂糖・油などで「働く力になる食品」

緑色の食品

野菜や海草・果物などで「体の調子を整える食品」

一日30分程度の運動

ご自分の体調や病気によって、運動の内容は変わりますが、一日の合計運動時間30分をめざしましょう。

- ・散歩
- ・テレビ体操
- ・町内のラジオ体操等



良質な睡眠

個人個人で必要な睡眠時間は違っていますが、一日6時間～8時間を目安に睡眠をとりましょう。夜に何度か起きてしまう方は、短めの昼寝をするのも良いでしょう。季節の変わり目は、身体が疲れますので、しっかり休息をとるようにしましょう。

【厚生労働省 HP より】



始めて！ ♥ 新任職員紹介 ♥

9月より仲町おとしより相談センターに勤務しています、中川真紀（ナカガワマキ）です。

どうぞよろしくお願ひいたします。

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください