



文花

知って得する みまもりだより



2016年12号

Vol. 88

文花高齢者
みまもり相談室広報誌

「いきいき健康づくり」していますか？

住み慣れた場所で元気に暮らしていくためには
心身の機能を保つ生活を心がけることが大切です。

墨田区では今年から地域リハビリテーション活動支援事業がはじまりました。リハビリの専門家を地域に派遣し介護予防の一環として活躍してもらうことがねらいです。10月25日に開催した講習会では、リハビリの専門家2名（理学療法士、作業療法士）を講師に招き健康調査を行いました。

どれくらい体が動けるのか？自分はどんなことに興味があるのかなど、いきいきと暮らしていくために必要な心身の状態をチェックしました。

参加者から元気に暮らしていくためには「人生を楽しむ意欲が大切」と感想をうかがいました。元氣な時から、介護予防を心がけていきましょう！



いつまでも

若々しく！



男性だけの運動教室「ダンディ・エクササイズ」



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話：03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

担当

あおしま みちよ たかはし ともよ
青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま ようこ
西山 洋子



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

【墨田区委託事業】



ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、ごく少量のウイルスが手指や食品などを介して口に入ることによって感染します。子どもや高齢者の場合、重症化することがありますので、感染予防をしっかりと行いましょう。

⚠ 症状

潜伏期間は1～3日で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。

⚠ 感染経路

1. 感染した人のふん便やおう吐物を介して感染します。
2. ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染します。



⚠ 予防

1. しっかりと手を洗いましょう

外出後、トイレの後、調理や食事の前、おう吐物やふん便を処理した後は必ず手を洗いましょう。石鹸を使い十分にこすり洗いし、水で流すことによりウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしましょう。



①せっけんを泡立て、手のひらをこすります



②手の甲を伸ばすようにこすります



③指先、爪の間を念入りにこすります



④指の間を洗います



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首もしっかりと洗います

せっけんを洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かします。

2. 食品はしっかり加熱しましょう

調理の際は中までしっかり加熱しましょう。二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の加熱は中心温度85℃～90℃で90秒間以上が目安です。

3. おう吐物やふん便は正しく処理しましょう

処理する際は素手で触らず、ビニール手袋を使用します。処理後の消毒は、市販の塩素系漂白剤（ハイターなど）を希釈したものを使用します。

【問い合わせ】

感染症に関することは・・・保健予防課 感染症係 03-5608-6191

食中毒に関することは・・・生活衛生課 食品衛生係 03-5608-6943

その他、

高齢者に関することは・・・高齢者福祉課 地域支援係 03-5608-6170