



## インフルエンザに注意しましょう！

毎年冬から春はインフルエンザのシーズンです。しっかり予防対策をしましょう。

### インフルエンザとは？

- ・インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。
  - ・日本では、例年12月～3月頃に流行します。
  - ・38℃以上の高い熱が特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛など全身症状も強く、5日間ほど続きます。
- \*高齢者や持病（息・慢性心疾患・糖尿病など）のある方はインフルエンザにかかると、肺炎などの合併症を起こしやすいため、特に注意が必要です。

### 予防方法は？



流行前の  
ワクチン接種\*



マスク使用



50～60%の湿度保持



外出後の手洗い



十分な休養と  
バランスのとれた食事



※65歳以上の方は、インフルエンザの予防接種の助成制度をご利用ください。  
助成期間：平成26年10月15日～平成27年1月31日 助成回数：1回

## 肺炎を予防しましょう！

平成26年10月から高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種になりました。肺炎は日本人の死因のうち、がん、心臓病に次いで3番目に多く、そのうち97%は65歳以上。ワクチンの接種により、「肺炎球菌」が引き起こす肺炎球菌性肺炎を予防することができます。健康な人であれば、1回接種すると、5年程度は効果が持続するとされています。

### 【対象者】

- 今年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳、101歳以上を迎える方
- 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有し、身体障害者手帳1級に相当する方

【接種期間】平成26年10月15日～平成27年3月31日

## ■サロン紹介

今回は、段原地区の「ふれあい・すずらん」をご紹介します。

代表の中井瞳様より、お話を伺いました。

Q. サロンを立ち上げたきっかけは？

A. 段原公民館へは、段原小学校付近の高齢者の方が参加したくても少し遠いので、段原集会所でサロンを立ち上げたいと思っていました。H19に近くの町内会へ声をかけ、活動を開始しました。



代表：中井瞳様

これからも地域の中で細く長くみなさんと交流出来る場でありたいと思っています。

Q. サロンの特徴は？

A. なじみの方、遠くの方、みんな開催日を心待ちにして下さっています。気をつかうことなく、和やかにいつも開催できています。



<サロン風景>



### 「ふれあい・すずらん」



<日 時>毎月第3水曜日

13:30~15:30

<場 所>段原集会所 (松川公園内)

<参加費>100円/回

(12、3月のみ400円：菓子代含)

<内 容>うたおう会、講演会、体操、施設見学、和紙を使用した小物作りなど

## ■活動報告

### ★平成26年度ふれあい会食★

11/25(火)、26(水)、27(木)に段原学区の3カ所の集会所で、お一人暮らしの方対象に「ふれあい会食」が開催されました。30分という短い時間でしたが、体操や脳トレなどを行いました。



### ★第32回段原公民館まつり★

11/29(土)、30(日)に段原公民館で、「第32回段原公民館まつり」が開催されました。当センターは29日に参加し、ぬり絵の展示や体験・脳トレ体験・健康介護相談などを行いました。高齢者だけでなく、子供達の参加も多く、一緒に楽しく過ごしました。



広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話：(082) 261-8588

## 広島市段原地域包括支援センター

