

京田辺市地域包括支援センター



©92-237

あんあん だより

◆介護予防のひろば◆

今年度も市民の皆様に介護予防について知っていただく機会として「介護予防のひろば」を開催いたします。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。詳細は後日広報やHPでご案内します。(参加申込制)

〈日時〉平成26年12月10日(水) 13:00~16:00

〈場所〉京田辺市役所コミュニティホール

〈プログラム〉※予定

- 「笑い与健康」～笑いがもたらす効果について～
- 「楽しく気軽に脳と身体を動かそう」
- 展示・情報コーナー
介護予防に関する情報を紹介します



◆介護予防体操に参加しませんか◆

常磐苑と宝生苑では、毎日お昼に京田辺市オリジナル介護予防体操(約10分)を行っています。どなたでも参加できますので、気軽にお立ち寄りください。

【常磐苑】

〈時間〉12:50~

〈場所〉大広間

【宝生苑】

〈時間〉12:00~

〈場所〉ふれあいルーム

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 Tel. 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	京田辺市草内五ノ坪 6 Tel. 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、二又、 南山(東・西)、山崎、出垣内、江津、宮ノ口、同志社、 同志社山手、多々羅、普賢寺、水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	京田辺市大住内山 7 Tel. 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、 山手(東・中央・南・西)、大住ヶ丘、健康村、健康ヶ丘、 大住飛地

◆冬の感染症に気をつけましょう◆



毎年冬から春にかけて、インフルエンザや感染性胃腸炎など、ウイルスや細菌による感染症が流行します。高齢者の方は、合併症を引き起こして重症化する場合がありますので、注意が必要です。

感染予防の共通ポイント

- ①家に帰ったときは、手洗い・うがいをする
- ②調理・食事の前、トイレに行った後は、しっかり手を洗う
- ③手を洗った後は、清潔なタオルで拭き、タオルの共用は避ける
- ④部屋の湿度を50~60%に保つ（空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下する）



《インフルエンザ》

インフルエンザの流行のピークは1~2月で、日本では毎年約10人に1人が感染しています。38℃以上の急な発熱や、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などが表れます。

〈予防策〉

- ★流行前のワクチン接種
- ★人混みを避け、外出するときはマスクをする。
- ★十分な睡眠とバランスのとれた食事で、免疫力を高める。

《ノロウイルスによる胃腸炎》

毎年11月頃からノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が増えてきます。ノロウイルスは、手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを引き起こします。

〈予防策〉

- ★加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱する。（85度 1分以上）
- ★調理器具（まな板、包丁、食器など）や調理台は消毒して清潔にしておく。（熱湯消毒が有効）



◆出前講座のご案内◆

京田辺市地域包括支援センターでは、地域住民や各種関係団体のみなさんを対象に出前講座を行っています。地域の会合やイベントなどグループでお集まりの機会に、ぜひご活用ください。申込み方法など、詳細は秘書広報課へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

〈メニュー〉

- 認知症サポーター養成講座
- 地域包括支援センターの取り組み

【申込み先】

京田辺市秘書広報課
Tel: 64-1320

