



◆高齢者は注意が必要、インフルエンザ

毎年11月下旬～3月頃にかけて流行する季節性インフルエンザ。ご高齢の方や慢性疾患をお持ちの方がインフルエンザにかかるると、重症になる危険性が高くなるため注意が必要です。今回は、ご高齢者のインフルエンザ予防のポイントや、重症化を防ぐためのワクチン接種についてお伝えします。

●高齢者のインフルエンザ

インフルエンザは一般の風邪に比べて全身症状が強く出やすく、免疫力の弱い65歳以上の方は重症になるリスクが高くなります。ご高齢者は肺炎を併発する率も高く、呼吸器や心臓、腎臓などに持病のある方は命に関わるほど重症化することも珍しくありません。また、肺炎を合併しなくても、全身症状により食欲が低下して栄養状態が悪くなったり、寝たきりになったりすることがあります。大切な人を守るために、ご高齢者のいるご家庭や高齢者介護施設では、周囲の方と協力してインフルエンザを予防することが重要です。

●インフルエンザ予防のポイント

流行するインフルエンザウイルスの型はその年によって異なりますが、A型とB型の予防対策は同じです。インフルエンザから身を守るために、普段からバランスのとれた食事や十分な睡眠をとって身体の免疫力を高めておきましょう。また、インフルエンザの流行シーズンは、なるべく人混みを避けることも大切です。さらに以下のことを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

・手洗いと手指の消毒をする

インフルエンザなど感染症の予防対策の基本は、流水と石けんによる手洗いです。手を洗う前に爪を短く切り、時計や指輪は外します。手のひらや甲だけでなく、指先・爪の間・指の間・手首も洗いましょう。石けんを念入りに洗った後は、十分に水で流し、清潔なペーパータオルなどで拭き取ってよく乾かします。また、アルコール製剤による手指の消毒も効果的です。

・正しくマスクを着用する

インフルエンザは、主に「飛沫感染」によって人から人へとうつります。咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクを着用しましょう。マスクがないときは、他の人に顔を向けず、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆うようにします。使用後のティッシュやマスクは、すぐにごみ箱へ捨てましょう。もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗うことが重要です。

・流行前にワクチン接種を受ける

ワクチン接種は発症する可能性を減らし、もし感染しても重症化を防ぐ効果があります。感染や発症を完全に防ぐことはできませんが、ご高齢者がワクチン接種をすると、接種しなかった場合に比べて死亡の危険や入院の危険を減少させることが期待できるとされています。

ワクチン接種の注意点

防接種は、体調の良い日に行うことが原則です。明らかな発熱があるときや、重い急性疾患にかかっているときなどは、予防接種を受けることができません。慢性の病気やアレルギーをお持ちの方、健康状態に不安がある方は、必ず事前にかかりつけ医に相談しましょう。



【回答】穴埋め漢字・①業 ②性 ③審 ④世 ⑤遊 クロスワード・クリヒロイ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーション

とやま南
高岡四屋
福井北

富山市黒崎291
高岡市四屋1868 コンチネンタルスカイハイツ101
福井市経田2丁目1001 フェルティ経田102

TEL 076-481-6239
TEL 0766-73-2914
TEL 0776-89-1904

第 161 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

營
↓

企 → → 界

↓
績

④

一
↓

現 → → 紀

↓
界

②

相
↓

異 → → 格

↓
質

③

誤
↓

再 → → 議

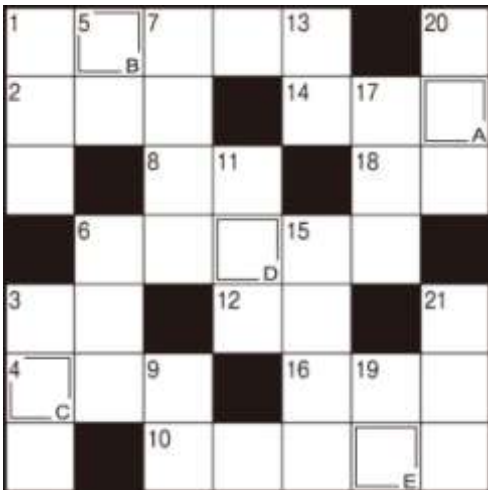
↓
査

⑤

回
↓

浮 → → 泳

↓
説



■クロスワードパズル



★タテのカギ

1. 馬に乗る人のこと
3. マガモを改良して作られました
5. お金を借りると付くことも
6. 日本海軍が造った世界最大の戦艦
7. 軍配を持って土俵に上がります
9. 神社で神事に奉仕する女性
11. 泡立ててメレンゲを作ります
13. 田畑を耕す道具の一つ
15. 首都はハノイ。米の生産が盛んな国です
17. ~あれば憂いなし
19. 野球でランナーが滑り込む所
20. カトリックでは神父、プロテスタントなら
21. リレーの選手がつなぐ物

★ヨコのカギ

1. ギーチョンと鳴く秋の虫
2. 図書館で専門的な仕事をします
3. 海に潜って貝などをとる職業
4. 目のこと。つぶらな~
6. ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
8. 一子(ね)と寅(とら)の間
10. 警察官や消防士、裁判官はこれ
12. 黄門様のお膝元です
14. 決まった時間に寝起きする、~正しい生活
16. 渦巻き模様が付けられた練り物
18. 二十世紀、新高などの品種があります



A B C D E