

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和3年新年号

発行 坂ノ市地域包括支援センター



## 新年あけましておめでとうございます！

旧年中は新型コロナウイルス感染症の影響の中  
皆様より沢山のご支援ご協力に賜り 有難く厚く御礼申し上げます  
新しい年が皆様にとって佳き年でありますよう  
新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに  
明るい1年となりますことをお祈り申し上げます  
今年もよろしくお祈りいたします



## コロナウイルスだけではなく！冬に流行する感染症に注意しましょう！



### ・冬はウイルスが好む低温・低湿

冬に感染症が流行しやすい理由は気温と湿度の低さがあります。ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなります。加えて、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫（ひまつ）が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。

一方、冬は人の体も寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。また、夏に比べて水分摂取量が少ないため、体内の水分量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態になるのです。

### ・冬に流行する3大感染症



毎年秋ごろから春先にかけて流行することが多く「冬の3大感染症」とも呼ばれています。感染を防ぐためにも、症状や感染経路、対処方法を覚えておきましょう。

### ・感染経路や予防方法の基本



#### ○感染経路

ウイルスは生活のあらゆる場所に潜んでおり、感染の危険があります。感染症は、手すりやドアノブを介して間接的に感染する接触感染、くしゃみ、咳、会話中の口角泡を介して感染する空気感染・飛沫感染、そして食事によって起こる経口感染（食中毒）などがあります。

#### ○予防方法の基本

感染症予防の基本は、マスク・手洗い・うがいです。また、規則正しい生活や食事、清潔を保つことで、免疫力を保つことにも繋がります。元気に冬を乗り切り、暖かい春を迎えるためにも感染症予防に努めていきましょう。

# 2021年 坂ノ市地域包括支援センター紹介



加藤 宮本 大垣 児玉 渡邊

- ☆センター長／主任介護支援専門員  
大垣 千穂
- ☆保健師  
児玉 あゆみ
- ☆社会福祉士  
加藤 圭一  
宮本 沙也花
- ☆介護支援専門員  
渡邊 寿枝



今年もよろしくお願ひ致します

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域のなじみの関係の中で、生活し続けることができるよう、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援しています。秘密厳守で、相談は無料でできます。

## 旧メンバー復活！



ご相談はいつでも  
お待ちしております。  
よろしくお願いいたします!!



こんにちは。渡邊寿枝(わたなべ ひさえ)です。  
以前、令和2年3月まで坂ノ市地域包括支援センターで坂ノ市の皆さまの支援を行っていました。異動により離れていましたが、11月より復帰しております。  
また坂ノ市の皆さまにお会いできる事をうれしく思っております。  
これからもご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

## 生活不活発に気をつけましょう

～大分市長寿福祉課より～

「動かないこと(生活不活発)」は身体や頭の動きの低下につながり、歩行や入浴などの生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイル(虚弱)が進んでいきます。過度な安静が続いた場合、筋力が1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%低下してしまいます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意しましょう。



大分市ではホームページで「食事バランスチェックシート」や「口腔体操チラシ」等を印刷できるようにしています。坂ノ市包括でも印刷してお渡しすることができますので、ご希望の方は事前にご連絡ください。