

坂ノ市地域包括支援センターだより

令和8年秋号 発行：坂ノ市地域包括支援センター

10月に入り、肌寒く、秋の気配を感じる季節になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。皆様もご自愛ください。

～地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です～

地域で暮らす高齢者の皆さまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援していきます。お気軽にご相談ください。

秋～冬は気温が下がって空気が乾燥し、感染症を引き起こすウイルスが活動的になる時期です。

これから流行する感染症を知って、対策をしていきましょう。

呼 吸 器 感 染 症	インフルエンザ	RSウイルス	マイコプラズマ肺炎
流行期	12月～3月	冬～春	1年通して流行。 秋冬に増加。
症 状	38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	発熱、咳、鼻水といった風邪症状	倦怠感、発熱、頭痛、乾いた咳が長く続く。
予 防	・流行前のワクチン接種 ・手洗い、うがい ・適度な湿度を保つ（50-60%） ・休養とバランスの取れた食事 ・人混みへの外出を控える。	・手指衛生の徹底 ・咳や鼻水などの症状がある人との接触を避ける。マスクを付ける。	・手洗い、うがい、マスクの着用。 ・接触感染の予防でタオル類の共用を避ける。

ウイルス性 下 痢 症	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	気温が下がる冬期	冬から春にかけて流行
症 状	吐き気、嘔吐、下痢などの胃腸炎症状が1～2日程続く。腹痛や頭痛、発熱を伴う。	1～4日の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、発熱などが出現する。
予 防	・食品を十分に加熱する ・手洗いや調理器具の洗浄消毒の徹底 ・患者の吐物、便の適切な処理 (アルコール消毒が効かないため、流水とせっけんを使ってしっかり洗う)	・アルコール消毒が効きにくいいため、流水とせっけんで30秒以上洗う。

認知症サポーター養成講座を開催しました！

7月17日に、坂ノ市中学校区（坂ノ市・小佐井・丹生）の民生委員36名に参加していただきました。皆さん熱心に講義をお聞きになられていました。参加された方から「近所の人たちのサポートが必要」や、「自分でも出来ることをやっていきたい」などの感想をいただきました。

どこでも出張講座をしますので、認知症サポーターになりませんか？



大分市内の100歳以上 433人！

令和8年8月時点で、大分市内の100歳以上が433人になりました！

全国の1739市区町村中、大分市は40位です。

	男性	女性
丹生	0	5
小佐井	1	3
坂ノ市	1	9

○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？

パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。

教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方
介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスを利用していない場合）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）

場所：佐賀岡公民館（ご自宅へ送迎があります）

料金：500円/月

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel. 592-6686 まで

