

# こ ん に ち は



金木犀の香りがしますね



令和2年 神無月号

## インフルエンザが流行する季節が近づいてきました



年によって多少のバラつきはあるものの、インフルエンザの流行は11月中旬頃から始まります。今年は新型コロナウイルス感染症も重なる事が予想され、この2つの症状も見分けが付きにくく、どちらも重症化するリスクがあるため、「感染しない・させない」ための意識・行動が重要と考えられます。

### **【新型コロナウイルス感染症対策がインフルエンザにも効果あり？】**

厚生労働省より、2020年9月のインフルエンザ感染者数は4週連続で1桁との発表がありました。毎週数百人程度の感染者が報告される例年と比べて、今季は低い水準で推移しています。また、昨シーズンにおける推計患者数は729万人で、一昨年のシーズンの1210万人から約4割減でした。これらの背景には、手洗いやマスク着用の徹底など、新型コロナウイルスの感染防止策が効果を現したと考えられています。



## 神奈川県在住の高齢者はインフルエンザ予防接種が無償で受けられます

インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から約5ヶ月とされているため、今後の流行に備えて、早めのワクチン接種が勧められます。今年により多くの高齢者が予防接種を受けられるよう、以下の方は無償となりました。

対象者：各市内に住民登録があり、摂取日現在で次の(1)(2)のいずれかに該当する方

(1) 65歳以上の方

(2) 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害がある方

期間：令和2年10月1日から12月31日までのうち、1回

接種場所：各市内の高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関

※協力機関名簿などの詳細は市のホームページで確認できます。接種に当たり、予約が必要な場合もありますので、事前の電話確認をお願い致します。

※かかりつけの医師がいらっしゃる方は、かかりつけ医への相談をお勧めします。



☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 健康まめ知識



「感染症に負けない、健康な身体をつくりたい」と感じている方は多いと思います。そんな中、「ポリアミン」という成分に注目が集まっています。ポリアミンは、すべての生物が身体の中に持っている成分で、「細胞の状態を正常に保つ」という生命維持にとって重要な役割を担っています。

細胞が正常な状態を保たれると、感染症や細胞の突然変異によって起こるがんなどの病気のリスクが減ります。つまり、ポリアミンは健康な身体を維持する上で欠かせない成分なのです。一方でポリアミンを作る能力は年齢とともに減少してしまいます。しかし、日本には納豆や米ぬかなど身近な食材にポリアミンが豊富に含まれています。納豆以外にも、大豆製品やチーズ・ヨーグルト・きのこ類などにも多く含まれています。食べる事で体内のポリアミン量は増加しますので、積極的に摂取して感染症に負けない身体作りをしていきましょう♪



## 同行訪問のご挨拶

9月1日から当事業所の訪問看護ステーションに看護師と理学療法士が1名ずつ入職しました。現在、訪問の業務内容や利用者様のことを確認するために、同行訪問をさせて頂いております。何かとご迷惑をおかけしておりますが、ご協力の程よろしく  
お願い申し上げます。



## 編集後記

10月に入り、秋の風を感じるようになり、朝晩肌寒くなってきました。気象庁の予報で今年の冬は3年ぶりに寒くなる可能性があると言われていました。気候の変化により体調を崩しやすくなるので、今年の冬も元気に過ごせるように、寝具や衣類を調節して、体調管理に気をつけたいと思います。皆様も体調に気をつけてお過ごしください。

## 改めて見直したい！

### ☆アルコール消毒液による手指消毒方法☆

感染症対策として定着してきた「アルコール消毒液による手指消毒」ですが、適切な量と方法で使用しなければ、その効果が不十分となってしまいます。そこで今回は、ポイント3つにまとめてお伝えします！

#### [Point ①] 量：3～4ml (500円玉程度)

⇒ボトルワンプッシュ、擦り込み後15秒の間に乾かない量が適量

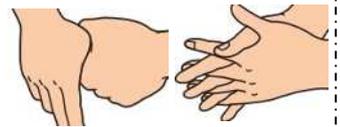
#### [Point ②] 爪の意識

⇒手の平・手の甲より意識が不十分になりがちです。手の平で受け取った消毒液で浸すように爪も消毒します



#### [Point ③] ねじるように擦り込む

⇒親指や指の間、手首にもねじるように擦り込みます



## わた知って！

岡さんから紹介を受けたヘルパーの加藤です。私は幼い頃から泳ぐことが大好きで、中学と高校の部活動はもちろん水泳部に入り、3年生の時には部長を務めていました。

クロールとバタフライが得意で、県大会へ出場もしたことがあるのは小さな自慢です。

学生時代は泳ぐのに夢中で、よく日焼けで真っ黒になっていた頃が懐かしく感じます。

最近は中々泳ぎに行けていないので、落ち着いたらまた泳ぎに行きたいと思っています。



### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井

