

こ ん に ち は



“〇〇の秋” といえは何が浮かびますか



令和5年 10月号

行楽シーズンの“秋” 感染予防にも努めていきましょう

今年の5月に新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に分類され、全国各地でイベントなどの催しが開かれ、コロナ禍前の賑わいを取り戻したように思えます。現在、行楽シーズンの秋を迎え、イベントの参加や旅行、会食など、ほぼ以前のような生活に戻りつつありますが、現在も新型コロナウイルスとインフルエンザは流行していますので、感染予防にも努めながら楽しんでいただけたらと思います。



【インフルエンザの流行】例年年末前後に始まり、春先に収束しますが、今年は8月以降に感染者数が増大、10月には「インフルエンザ注意報が発令」されました。その要因として、新型コロナウイルスの感染対策によりインフルエンザ患者数が激減。その結果、インフルエンザに対する免疫が低下したことに加え、国際的に人の往来が再び活発になったことが大きいと考えられます。また、横浜市内では総患者数の72.7%が15歳未満とのデータがでていることから、主に学校で感染が広がっていると考えられます。



【感染予防とインフルエンザワクチン】新型コロナウイルスもインフルエンザも感染経路は同じ「飛沫感染」と「接触感染」です。今まで通り、「手洗い」「マスクの着用」「密を回避し、換気をする」などの基本的な感染対策が効果的です。なお、インフルエンザワクチンは新型コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能です。横浜市では高齢者が優先的にインフルエンザワクチンを接種できます。対象者や接種費用、対象期間など、詳しくは横浜市のホームページをご参照くださるか、かかりつけ医にお問い合わせください。また、私たちが訪問した際にもお気軽にご相談ください。ともに確認してまいります。



都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL	045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具・

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700

045-910-6506

☆☆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/



健康まめ知識



～万能野菜の「冬人参」は今が旬です～

人参の旬：カレーに肉じゃが、サラダなど様々な料理に登場し、口にすることも多い万能野菜の「人参」は、品種と産地をかえて通年出荷されています。人参には旬が年に2回あり「春夏人参」が4月から7月、「冬人参」が10月から12月とされ、特に冬人参は甘みが強く栄養価が高いといわれています。

β（ベータ）カロテンの働き：人参に含まれるβカロテンは、摂取すると体内でビタミンAに変換され、身体の免疫力を高める効果や皮膚・粘膜を正常に保つ効果があるとされ、目や鼻、喉の粘膜を強化する事で風邪のような細菌感染を防ぐ働きがあります。また、抗酸化作用を持ち、アンチエイジングから動脈硬化などの生活習慣病の予防効果も期待できます。



他の効果・効能：カリウムによる余分な塩分を排出する効果、ポリフェノールの仲間であるクマリンやビタミンC・Eなどを含み、新陳代謝を高めてくれるなどの効果がありますので、色々な食材と組み合わせ、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。彩りも豊かになって、食欲も湧きますね♪



編集後記



記録的猛暑の夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。「秋」には、食欲の秋やスポーツの秋と色々ありますが、皆さんの秋は何でしょうか。私は「推し活の秋」です！体調に気を付けて、それぞれの秋を楽しみましょう♪

オレンジガーデニングプロジェクト第二報！

☆都筑まもる君とコラボしました☆

先月号で、オレンジ色の花を植えたり、育てたりして、認知症のことを“正しく知ってもらおう”、“認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう”というプロジェクトに参加していることを報告いたしました。今回はその第二報です。

9月9日に都筑公会堂で開催された認知症フォーラムにおいて、会場入口に「オレンジオーレ（認知症普及啓発活動）」のパネルを展示していただきました。そして、歴博



通りで都筑区の交通安全を見守ってくれているゴリラの「都筑まもる君」とコラボし、マリーゴールドを植えてきました。オレンジに彩られたまもる君は、何だかいつもより嬉しそうに見えます♪ たくさんの花が咲くことを願いながら、オレンジの輪、これからも広げてまいります。



Instagramを始めました！

都筑区医師会のホームページ内にInstagramのページを設けました！在宅事業部門の活動などを紹介していますので、良ければフォローをお願いします。

各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org
 訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org
 居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org
 ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

【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 宮島