

松本市地域包括支援センターだより

毎日寒い日が続きますが、皆さん体調など崩していませんか？
風邪やインフルエンザの予防にはまず、手洗い、うがいなど日頃からの備えが必要です。

今月のテーマは『 肺炎 』です

肺炎について

肺炎は「日本人の死因第3位」です。
しかも肺炎で亡くなる方の95%は65歳以上です。
肺炎の原因となる細菌やウイルスが体に入りこまないようにすることが大切です。

肺炎予防のために、できること！



《毎日の感染予防》

- ・うがい、手洗い、マスクの着用
- ・歯磨きなどで口腔内を清潔にする
- ・誤嚥を防ぐ



《予防接種を受ける》

- ・成人用肺炎球菌ワクチン
 - ・インフルエンザワクチン
- (インフルエンザをきっかけに肺炎にかかることもある)



《からだの免疫を高める》

- ・規則正しい生活をする
- ・持病の治療につとめる
- ・喫煙者は禁煙する

高齢者の肺炎の特徴

症状がわかりづらい！！

- ・発熱や咳、たんなどの症状があまりみられず、なんとなく元気がない、食欲がない、意識がはっきりしないという様子で気づかないうちに重症化する危険性があります。

誤嚥性肺炎とは！！

- ・唾液や飲食物などが誤って気管に入り、それと一緒に細菌などが肺に入り込んで炎症が起こるのが肺炎です。気管に入ったものを咳で外に出す力が弱くなったり、飲み込む力が弱くなっているため、誤飲が起こりやすくなります。睡眠中にもわずかず唾液が気管に流れ込むことがあり、常に口の中を清潔に保つことが重要です。

高齢者・障害者虐待防止

市民啓発講演会

日時：平成30年2月27日（火）

会場：松本市浅間温泉文化センター大会議室
（松本市浅間温泉2丁目6番1号
TEL0263-46-2654）

申込等：申込不要・参加費無料

【第1部】

「高齢者・障がい者虐待とその防止、そして地域での支え合い」

講師／衛藤 史朗氏

（長野県社会福祉士会 社会福祉士）

【第2部】

「高齢者・障害者虐待とは？」

講師／山崎 秀隆氏（長野県弁護士会 弁護士）

《成年後見制度相談会》

成年後見制度に関する司法書士による相談会を開催します。

2月27日（火）

午後1:30～4:00（要予約）

市役所本庁舎1階 市民相談室

《認知症思いやり相談》

認知症かも？とお悩みのご本人、ご家族に対し「認知症サポート医」による相談会を開催します。

3月15日（木）

午後1:30～4:30（要予約）

市役所本庁舎北別棟 高齢福祉課相談室

【予約・お問い合わせ】中央地域包括支援センター（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ