



インフルエンザ撃退法



今年もインフルエンザの流行がそろそろ気になる季節になりました。

インフルエンザは風邪とは違い、感染力が強く、乳幼児や高齢者が感染すると重症化しやすいため、早めの対策でインフルエンザにかからないようにしましょう。

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により発病します。

低温と乾燥の気候で流行しやすく感染力が強いため、インフルエンザにかかった人の「せき」や「くしゃみ」などにより、インフルエンザウイルスが放出され、短期間から人へと感染し急速に広がります。

ります。

インフルエンザの主な症状は、悪寒、頭痛、急な発熱(38〜40度)、全身痛、倦怠感などですが、合併症として、気管支炎、肺炎、ひきつけ、脳症などがあります。乳幼児では脳症、高齢者では肺炎などにより重症化するケースがあります。

インフルエンザの予防

① 予防接種を受ける

予防接種の効果は表れるまでに2週間程度掛かるので、12月中旬までに受けるようにしましょう。特に、幼児や高齢者は、受けることをお勧めします。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかることはあります。

② 感染経路を遮断する

外出先から帰ったら手洗いうがいを行いましょう。部屋は換気を行い、加湿器などで湿度を保ちましょう。

インフルエンザが流行する時期には、マスクの着用や人ごみを避けることが大切です。

③ 抵抗力をつける
インフルエンザを防ぐには、体力や抵抗力を付けることが

ますが、重症化するのを防ぐことができます。

インフルエンザにかかってしまったら

早めに医療機関を受診しましょう。のどや鼻の粘液でインフルエンザにかかったかどうか調べるができます。家では次のことに気を付けましょう。

○脱水状態にならないよう、小まめに水分を補給する

○バランスの取れた消化の良いものを食べる

○睡眠を十分に取り、安静にする

○乳幼児はひきつけや脳症などの合併症に注意する
正しい知識と早めの対応で、インフルエンザから身を守りましょう。

社会参加の場を提供 地域生活支援センタースマイル

地域生活支援センタースマイルは、精神障害のある人の暮らしを支援する地域の拠点施設として開設し、平成18年10月からは、身体・知的・精神障害のある人の地域での生活を支援するセンターとなっています。障害に関する相談支援をはじめ、社会との交流促進、創作活動や生産活動の提供の場として事業を行っています。

火～土曜日の午前9時から午後5時までの間は、日常生活に関する相談を受け付けています。

さらに、本人や家族が安心して暮らせるよう障害に合わせた専門的な相談を受け付けるため、身体障害・知的障害の専門相談日や思春期ころの健康相談日を設けています。

地域生活支援センタースマイルでは、同じ悩みを持つ仲間との交流や、クラブ活動・創作活動を通じて社会参加の場を提供しています。10月25日に開催した「スマイル祭り」では、利用者をはじめボランティアや地域の人など約200人以上の来場者がありました。邑久保育園児の鼓笛隊によるオープニングの演奏、利用者とボランティアによるステージ発表やゲーム、模擬店やバザーなどの催しを行い、参加者と交流ができました。



多くの来場者が集ったスマイル祭り

地域生活支援センタースマイルは、障害に関するさまざまな不安や問題を一緒に考え、医療・福祉サービスの利用など安定した生活が送れるよう支援をしています。相談がありましたら、まずは気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先

市地域生活支援センタースマイル
☎0869-22-9600

旬のごちそう



【大根と里芋のみそ煮】

●材料(4人分)

- ダイコン 1 / 2本
- サトイモ 4個
- 豚肉 200g
- (A) 酒 大さじ4
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みそ 大さじ1
- (B) 赤みそ 大さじ2
- しょうゆ 少々
- みりん 少々
- ダイコンの葉 少々
- 塩 少々

●作り方

- ① ダイコンは皮をむき、1.5cm幅の半月切りにし、面取りをする。サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①で用意した材料を鍋に入れ、たっぷりの水と塩少々を加え、下ゆでしてから取り出す。豚肉はさっとゆでる。
- ③ 別の鍋に②で下ゆでしたダイコン、サトイモ、豚肉と(A)の調味料を入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④ 野菜が軟らかくなったら、(B)を加え弱火で味を含ませる。
- ⑤ 器に盛り、ゆでたダイコンの葉を飾る。

市栄養委員会 邑久支部
金谷愛子さん (邑久町豊原)



ダイコンがおいしい季節となりました。調味料を2回に分けて加えることで、味の含みをよくします。ダイコンの葉も栄養が豊富です。大いに活用しましょう。