

ネットワーク通信

第2号

～幸手市高齢者地域見守り支援ネットワーク～

発行：平成24年1月
幸手市介護福祉課
高齢福祉担当
☎0480 - 42 - 8438

幸手市高齢者地域見守り支援ネットワーク関係機関の皆様、寒さが厳しい季節になりましたが、お元気でお過ごしでしょうか？この季節、脳卒中や心筋梗塞が増えてきます。インフルエンザの流行も本格的になってまいりましたので、健康にお気をつけてお過ごしください。

インフルエンザ、まずは、しっかり予防！

●予防接種をうけましょう

かかった場合の重症化防止にも効果があることが分かっています。ワクチン接種から免疫ができるまで2～4週間ほどかかるといわれていますので早めに予防接種を受けましょう。

●外出後などはしっかり手洗い

手洗いはインフルエンザに限らず感染予防の基本です。石けんを使ってよく洗い、15～30秒かけて流水で念入りに流しましょう。手を拭くのは清潔なタオルかペーパータオルで。

●適度な湿度の保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

●十分な休養とバランスのとれた栄養を

体の抵抗力を高めるために十分な休養と栄養バランスを日頃から心がけましょう。

●人混みや繁華街への外出を控えましょう

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられますが、予防効果はあまり高くないので過信しないようにしましょう。

かかったかな？と思ったら・・・早めに受診！！

○早めに医療機関を受診しましょう

処方された薬は医師の指示どおりに最後まで飲みましょう。（自己判断で途中で薬を止めないで！）

○安静にして、休養をとりましょう

特に、睡眠を十分にとることが大切です。

○水分を十分に補給しましょう

お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

○マスクを着用しましょう

咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、

不織布製マスクを着用しましょう。人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。



認知症の早期診断・早期治療の重要性を広めていきましょう！！

認知症はどうせ治らない病気だから受診しても仕方ないという人がいますが、これは大きな間違いです。認知症に、早期受診、早期診断、早期治療は非常に重要です。

■認知症のような症状の中には、一時的な症状の場合や治療すれば治る病気が隠れている場合があります。放置すると、脳の細胞が深刻なダメージを受け、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になってしまいます。

■アルツハイマー型認知症であっても薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

■幻覚、妄想、うつ状態などの精神症状、徘徊などの行動上の問題は、原因や状況に応じて、薬物療法や心理療法、介護サービスの利用、環境の調整、周囲の人の理解など対応方法の工夫が必要です。

■認知症という診断を受けたからと言って何も分からなくなる訳ではありません。医療と周囲のちょっとしたサポートがあれば、自宅で生活が可能なお場合もたくさんあります。



ネットワーク連携連絡実績

平成 23 年 2 月 15 日～10 月 31 日

関係機関	件数
介護事業所	22
警察	4
医療機関	24
民生委員	28
市役所内	13
商店など（商工会など）	4
社会福祉協議会（ボランティア含む）	4
区長・地域住民	5
電気・ガス・電話関係	4
金融機関	3
その他	1
合計	112

○主な連携連絡事例

■民生委員より：独居高齢者。認知症の症状と思われる被害妄想のような発言が増えて、ご近所で心配している。→親族と連絡をとることができ、病院を受診。介護保険サービスを受けるようになった。

■医療機関より：独居高齢者。本人一人で受診したが、生活費にも事欠く状態のよう。治療の継続が困難。→本人宅に訪問し状況確認。医療機関受診どころか食事にも困る状況であった。最終的に本人が生活保護を申請することになった。

■新聞販売所より：独居高齢者。きちんとしている方で今まで連絡が取れないことはなかったのに、ここしばらく連絡が取れない。→自宅で亡くなっているのを発見された。

■警察より：認知症と思われる高齢者。他市で一人でフラフラとしているところを保護された。→精神疾患の症状があり、入院治療中。

気になる高齢者を見つけたら・・・

◆幸手東地域包括支援センター ☎(42) 8438・FAX(40) 3008（ウェルス幸手内）

担当地域：権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

◆幸手西地域包括支援センター ☎(40) 3443・FAX(44) 0870（西公民館内）

担当地域：幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

◆幸手介護福祉課 高齢福祉担当（ネットワーク事務局）

☎(42) 8438・FAX(40) 3008（ウェルス幸手内）

