

インフルエンザを予防しよう！

看護師 山野井幸喜

そろそろこたつが恋しい季節となり、わが家でもストーブがいつでも活躍できるように、押し入れから顔を出したところではインフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法としては、次のことが挙げられます。

● 流行前のワクチン接種  
インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減

させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

● 咳エチケット  
インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫感染対策ではマスクは重要です。特に感染者がマスクをする方が、感染の拡散を抑える効果は高いと言われています。

● 外出後の手洗い等  
手洗いは感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスは、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

● 適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると気道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。

十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取  
体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取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る  
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方等は、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、マスクを装着し、人混みに入る時間を極力短くしましょう。

● インフルエンザの予防には、予防接種、免疫力の維持や清潔にすることが効果的な方法です。しかし、予防接種によって引き起こされる症状（副反応）もないとは言えません。予防接種を希望される方は、かかりつけの医師とよく相談の上、接種を受けるかどうかを判断してください。



なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、リハビリ専門職の活動が全国的にも注目されています。本市でもリハビリ専門職の有志ボランティアが「あいで会」を結成し、徐々に活動の場を広げています。

今回は「あいで会」を紹介します。

■初めまして、あいで会で

あいで会は、市内の障害者や高齢者の方が地域で元気に活動するためのお手伝いをしようと、平成28年4月に設立されました。現在、市内で50名の理学療法士や作業療法士が登録しています。普段はそれぞれの病院や施設で働いていますが、事業所の垣根を越えて、協力しながら活動しています。

あいで会の「あいで」とは、枕崎弁で「あいだ(間)」という意味で「地域に外向き隙間を埋める、間をとり持つ」という意味が込められています。

これまでもお知らせしてきましたが、現在、国を挙げて少子高齢化社会への対策が急がれています。そして、その柱になっているのが「地域包括ケアシステム」の構築です。その実現には「自助・互助・共助・公助」の組織化が重要とされています。あいで会では、住民同士で支え合う「互助」のお手伝いをする中で、障害者や高齢者の方が安心して生きがいを持った生活ができる地域づくりを目指しています。

現在は、市の介護予防事業である「てげてげ広場」のお手伝いをしながら、グラウンドゴルフ大会などの実施による地域の集いの場づくりや勉強会の開催など、少しずつ活動の幅を広げています。

活動をとおして、要介護認定の主な要因である脳卒中、認知症、骨折、高齢による衰弱などを予防する手助けをし、さらには、リハビリ専門職として日頃の運動や生活習慣の大切さを市民のみなさんにお伝えしていきます。



▲あいで会メンバーと市職員が家庭でできる簡単な体操を披露している様子

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

オーディション後に勧誘  
タレント・モデル契約の  
トラブルに注意！

娘がインターネットで探したモデルのオーディションに、母親である自分も一緒に出向いた。不合格だったが、その際「今後役立つかもしれないから、レッスンを受けたらどうか。費用は6カ月で22万円」と勧誘され、契約して全額支払った。しかし、

レッスンの会場に行っても、6カ月間のレッスンスケジュール等が分からないなど不審な点が多く「やめたい」と電話をしたが「担当者がいない」と言われ、連絡が取れなくなりました。

約をしたものの、レッスン内容が不十分なのに高額だったといった相談が寄せられています。中には、事業者と連絡が取れなくなったというケースもあります。業者はタレントやモデルに憧れる気持ちに付け込んで勧誘をしますが、その場での契約は避け、活動内容や費用を確認し、冷静に判断しましょう。困ったときは、早めに消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。  
TEL72-1111(内線329)  
※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館  
イベント情報

開 9:00~17:00  
※入館は16:30まで  
休 毎週月曜日  
※月曜日が祝祭日の場合は翌日  
問 TEL72-9998

南薩地区秀作展  
~第72回南日本美術展から~

鹿児島市で開催された第72回南日本美術展の作品の中から南薩地区(枕崎、南さつま、南九州、指宿)関係作家の作品を展示しています。

- 会期 12月17日(日)まで
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

音楽の花束~南溟館定期コンサート

本市在住の白澤玲子さんを

中心に美しい音楽の祭典を開催します。ゴスペル、ピアノ、ギター、ハンドベルなどの演奏もありますので、お誘いあわせのうえご来場ください。

- 日時 12月10日(日) 午後1時~(開場=午後0時30分)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 無料

枕崎の文化財展

本市にある文化財を展示します。9月28日から11月5日まで黎明館で開催された「かごしまの仏たち~守り伝える祈りの

造形~」でも展示された如意輪観音像石仏も展示されますので、ぜひご来場ください。

- 会期 1月5日(金)~21日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

■年末年始の休館日  
12月28日(木)~1月4日(木)

新刊紹介

- 一般書  
マスカレード・ナイト 東野 圭吾(著)
- 児童書  
○△□のくにおうさま ござきなほ(はく)たぢもみぢ(は)
- 最新ミサイルがよ〜くわかる本 井上 孝司(著)
- 校閲記者の目 毎日新聞校閲グループ(著)
- 冬眠のひみつ 近藤 宣昭(監修)
- ぞりぞりどやさいがね ひろかわさこ(作)

12月10日は「人権デー」

第69回人権週間にあわせて知覧人権擁護委員協議会(枕崎地区部会)と連携し、本の展示と貸出を行っています。思いやりの心やかかけがえのない命について、もう1度考えてみませんか。  
期間 12月10日(日)まで

年末年始の休館日

休館の期間 12月29日(金)~1月3日(水)  
※本の返却は、ブックポストをご利用ください。

イベント

冬の子ども図書館まつり

日時 12月17日(日) 午後2時~3時30分  
内容・時間  
●おはなし会「サンタさんのいたずらっこリスト」ほか  
●工作教室「マグカップで作るクリスマス飾り」 ※材料費500円が必要です。



市立図書館 TEL 72-9254  
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>  
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 12月11日~1月9日

日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16
☆	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

休館日 ☆ イベント  
おはなしのへや 午後3時~  
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)