

朝晩、肌寒い季節となってきましたね。通いの場では、日中気温が上がってくると外へ散歩に出かけることもありますので、できるだけ暖かい服装でお越しください。

※インフルエンザ予防接種の時期となりました。裏面に厚生労働省から出ているリーフレットを載せましたのでご確認ください。重症化を予防するためにも、できるだけ接種されることをお勧めします。なお接種後は、連絡帳にてお知らせください。

# いきいき

NO.64 令和3年11月 だより

あわら複合ケアサービス  
TEL:0776-77-2282  
直通:080-4361-4507  
住所:あわら市二面2丁目 302 番地  
ホームページ:www.naruza.jp/

紅白に分かれて、運動会をしました。

玉入れやペットボトル倒しなど、勝負となると皆さん真剣な表情で、気合が違います!!

最後はメダルをかけてもらい、笑顔になりました。



## ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念  
目標

私たちはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します



# 高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。

流行する前のワクチン接種などが有効です。

**インフルエンザとは**  
 インフルエンザがインフルエンザウイルスに感染して起こります。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方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

**① 流行前のワクチン接種が有効です**  
 ワクチン接種を受けた高齢者は、死の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。流行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

**② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です**  
 手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに有効です。



**③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください**  
 インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から「咳エチケット」(①他の人に向けて咳やくしゃみを出さない、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後手を洗うことなど)を心がけてください。



詳細については、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

# インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。

## 予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種の対象

インフルエンザにかかるリスクが重化しやすく、特に接種の意義が大きい以下の方は定期の予防接種の対象となっています。予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とご相談ください。

- 65歳以上の方。
- 60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方。
- 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

## インフルエンザワクチン接種の実施期間や費用

インフルエンザワクチンは自治体により実施期間や費用が異なります。詳細や接種可能な医療機関などについては、お住まいの市区町村などにお問い合わせください。

## インフルエンザワクチン接種による副反応

インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、抗原性をなくした「不活化ワクチン」です。接種によってインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は2～3日でなくなくなります。一方で、まれに重い副反応の報告がありますので、気になる症状がある場合は医師に相談してください。



## 予防接種健康被害救済制度について

定期的な予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合や生活が不自由になった場合(健康被害)は、法律に定められた救済制度(健康被害救済制度)があります。制度の利用を申しこむときは、お住まいの市区町村にご相談ください(制度を利用するためには、一定の条件があります)。※詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。「予防接種 救済制度」で検索できます。