

ほっとかん地域包括支援センター

平成 30 年度 第 4 号

こんにちは！ほっとかん地域包括支援センターです。
まだまだ寒い日が続きます。
風邪やインフルエンザに気をつけながら
元気に日々お過ごしくださいね。



「手洗い」「うがい」は様々な感染症を予防するためにとっても効果的です。
きちんと効果を得るためにも、正しい「手洗い」「うがい」を身につけましょう！

<手洗いの方法>

①手のひらをあわせて
5 秒間洗う



②手の甲を伸ばすように
5 秒間洗う



③指先や爪の間も
渦を描くように 5 秒間洗う



④指の間も十分に
5 秒間洗う



⑤親指を手のひらで
ねじるように 5 秒間洗う



⑥手首も忘れずに
5 秒間洗う



<うがいの方法>

うがいしやすい量（約 60ml）の水や緑茶または希釈したうがい薬を用意します
これを 3 回に分けてうがいをしていきます

1 回目：口の中の食べかすなどを取るために

口に含んで強くクチュクチュペッ！をします

2 回目：上を向いてのどの奥まで届くように、15 秒ほどうがいをします

（ガラガラペッ！）

3 回目：もう一度ガラガラペッ！

認知症サポーター養成講座を開催しました

豊田ほっとかん内にて、社員向けに認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解をし、認知症に対する偏見を持たず、温かく見守る地域の応援者のことを言います。



認知症となっても、安心して地域で暮らすことができるように、温かく見守って下さる応援者を増やすために、認知症サポーターの養成講座を行っています。

高齢者クラブ等で地域住民の方に向けて、この講座を開催することができますので、ご興味のある方はぜひほっとかん地域包括支援センターまでご相談ください。



ほっとかん地域包括支援センターは逢妻地区で暮らす65歳以上の方の介護・福祉健康・医療等の総合相談窓口です。

豊田市からの委託事業ですので、安心してご相談ください。

☎0565-36-3006

担当：岩崎・進藤・清水・谷坂・黒木・舟橋

