

ほっとかん地域包括支援センターだより

平成29年度4号

まだまだ厳しい寒さが続いておりますが、背筋を伸ばして元気よく過ごしましょう。

この時期は、風邪や花粉症の対策で、マスクをつける機会が増えます

皆さんは正しくマスクをつけていますか？

マスクは正しくつけないと、効果がありませんよ。



正しいマスクのつけ方を知ろう！！

最近よく使われている『使い捨てマスク』についてご紹介します。



●マスクには裏表があります。

プリーツ（ひだ）が下を向いている方が表になります。マスクの上下を軽くつまみ広げてください。張り出した側が表です。

プリーツを上向きにすると、そこに目には見えない花粉やウイルスが溜まってしまい、そのまま使い続けるとウイルスの繁殖を助けることになってしまいます。

必ず、プリーツを下向きにして使用しましょう！！

●マスクをつけるポイント。

(1) 鼻、口、あごをしっかり覆います。特に鼻と口をしっかり覆うようにつけます。

プリーツを下へ大きく広げて、鼻からあごまですっぽり覆いましょう！

鼻が出ている、下からあごが出ている…はダメです！！

(2) 鼻部分をノーズワイヤで自分の顔に合わせ、ゴムひもで耳にしっかり固定し、すきまのないように調整します。

●マスク使用中、使用後の注意点。

マスク使用中は、マスクの表面に触れないようにしましょう。

表面にはウイルスや花粉が付いています。使用後のマスクは袋に入れて捨て、しっかり手洗いをしましょう。

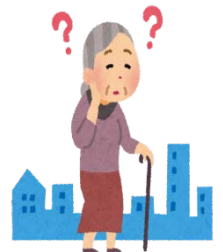


物忘れがきになりませんか？

認知症チェックリスト

「あれ、なんだか変だな？」と思ったら、まず、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。

- ? 同じことを言ったり聞いたりする
- ? 物の名前が出てこなくなった
- ? 置忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ? 以前はあった関心や興味が失われた
- ? だらしなくなった
- ? 日課をしなくなった
- ? 時間や場所の感覚が不確かになった
- ? 慣れた場所で道に迷った
- ? 財布などを盗まれたという
- ? ささいなことで怒りっぽくなった
- ? 蛇口・ガス栓の締め忘れ・火の用心ができなくなった
- ? 複雑なテレビドラマが理解できない
- ? 夜中に急に起きだして騒いだ



3つ以上あてはまった方はまずは相談を

ほっとかん地域包括支援センターは

逢妻地区で暮す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。

☎ 0565-36-3006

担当:岩崎・進藤・谷坂・清水

