



インフルエンザ・ノロウイルスにご注意ください

年もあらたまり、旧暦ではもう春というものの、奥歯かみしめて寒さに耐える冬本番というところが実感ではないでしょうか。寒さはもちろんのこと、この時期で気をつけなければいけないのは「湿度」です。東京地方の平均湿度が年間で一番低くなるのが1~3月です。そしてインフルエンザ・ノロウイルスはともにこの乾燥期に流行します。昨年11月15日に神奈川県は「ノロウイルス食中毒警戒情報」(3月31日まで)を発令しました。インフルエンザには予防注射という手段がありますが、ノロウイルスには予防や治療のためのワクチン等の有効な手立てがありません。いずれにしても罹患しないように栄養と休養を十分に取り、手洗いとうがいをしっかりと行き、マスクを着用するなどウイルスへの対策を行いましょ。一番手近な防衛手段を「駅で馬(㊦いよう ㊧ゆうよう ㊨あらい ㊩がい ㊪すく)」と覚えると、なんとということもない語呂合わせですが、面倒くささが少し減るような気がしませんか？

ミニ情報

ちなみに「駅」という字は「馬」を乗り換える中継所という意味で、訓読みにすると「うまや」となります。

被害者にならないために

◆高齢者の被害急増！「未公開株」話は危ない！

かつて未公開株等で被害を受けた人を狙った、詐欺まがいの未公開株販売が再燃しています。多くは株券の買取等による被害回復を誘い水に、数百万円単位のお金を振込ませた後、連絡が取れなくなるパターンです。そもそも過去の被害を知っていて、その被害を取り戻してくれる話などおかしくないですか？ 怪しい話は最初に断りましょう。

◆8年先まで新聞契約？！

「認知症の母が新聞勧誘員に印鑑を渡してしまい、3紙同時に8年先まで契約させられた」「新聞の勧誘と思わず契約書に判を押してしまった」「契約を断ったのに景品を置いていかれてしまった」等、判断不十分な高齢者を狙った強引な新聞の訪問販売が目立ちます。

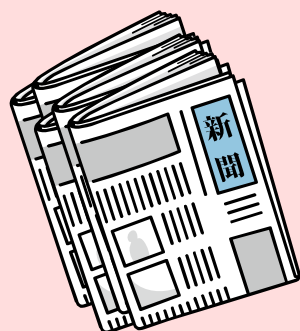
高齢者の周囲の方々は、新聞・景品が山積みされていないか、不審な訪問者がいないか等、改めて身の注意を。契約をしたら解約はなかなか困難です。変だなと思ったらすぐに横浜市消費生活総合センターへ。

横浜市消費生活総合センター 相談専用電話 045-845-6666

受付：(平日) 午前9時~午後6時 (土・日) 午前9時~午後4時45分

祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く毎日※正午~午後1時、土曜・日曜日は電話相談のみです。

ホームページ <http://www.yokohama-consumer.or.jp>



[取材協力] 横浜市消費生活総合センター

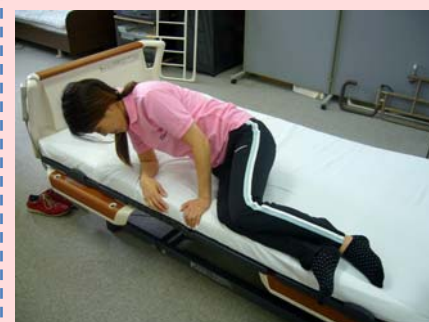
知って楽になる介護の話 第3回 ~起き上がり編~

今回は、起き上がりについての自然な動きとその動きに基づく起き上がりの介助方法についてご紹介します。

人の自然な動き〔起き上がり〕



起き上がる方向の手を体から開いて置きます。



あごを引き、おへそを見るように横を向くと、頭が半円を描くように回っていきます。寝返りの状態から肘を支えにして体を起こします。



ベッドの端に足を寄せ、両足を下ろします。肘を伸ばしてくることで、肘にかかっていた体重が太ももに移ります。



うしろへ重心を移し、座った姿勢を整えます。

自然な動きに沿った〔起き上がり〕の介助法



11月号「寝返り編」の方法で寝返りを介助します。ベッドの端へ要介護者の足を寄せます。



ポイント

要介護者の右肘(関節の下)を介助者が押さえることで、腕に力が入り自力で起き上がりやすくなります。

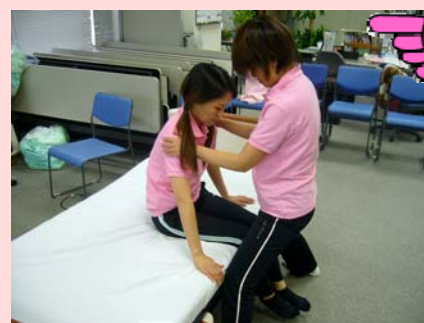
介助者は左手で要介護者の肩の体重を肘の方向へ移すイメージで上体を前方へ動かします。



ポイント

要介護者の頭が前方斜めに円を描いて起き上がるように介助します。

要介護者の体重が肘から太ももへ移動するのを助けるように介助します。



ポイント

起き上がる前にベッドから両足を下ろすと、要介護者が腰を痛めることがあります。

ベッドから両足を下ろし、姿勢を整えます。