

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2013年(平成25年)12月17日

12月すこやか倶楽部・転倒予防教室の報告

平成26年1月すこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

## 12月のすこやか倶楽部は軽運動を実施しました

12月3日(火)北27条会館	8名参加	民生委員	1名
12月4日(水)北東会館	6名参加	民生委員	1名
12月5日(木)中央会館	6名参加	民生委員	1名

## 12月の転倒予防教室は。

お休みでした

平成26年1月の転倒予防教室はお休みです

平成26年1月月すこやか倶楽部は軽運動を行います。

21日～27条会館、22日～北東会館、23日～中央会館

いずれも**午前10:00**～となっています。沢山のご参加お待ちしております。

## 2・報告

「「がんや糖尿病・高血圧に効く」と  
店舗で説明を受け、高血圧で足のむくみが気になっていたので購入。

一向に良くなれないと思っていたら、  
新聞で消費者庁が販売業者を処分したとの記事を見た。解約したい。」  
と相談が入りました。相談室では  
契約時のセールストーク等を聞き取り、解約交渉のお手伝いをする事になりました。

## 『高血圧』に効くと言って販売された 医療機器について…



## 消費者庁は 優良誤認させたと再発防止を求めた

トラブルはお早めに 札幌消費者センター(728-2121)

# 介護予防センター元町一口メモ

## この時期に気を付けたい病気(インフルエンザ・ノロウイルス)

乾燥しているこの時期、ニュースや新聞を賑わすのがこの「インフルエンザ」「ノロウイルス」です。感染力の強いこれらのウイルス、自分や家族等へ感染予防について少し触れたいと思います。

**インフルエンザ**→A型 B型 C型と3種類あり、流行の中心になっているのがAとB。

Aは症状が重くなる傾向があり死に至る事もあります。「新型」と呼ばれたモノもA型の仲間になります。B型はA型より症状が比較的軽く、限られた地域で流行するようです。

C型は更に軽く鼻かぜ程度で済むことが多いようです。インフルエンザは手指や飛沫からの感染が主となるので手洗い・うがい、マスクの着用で予防を図って下さい。ですが一番大切なのは予防接種です。これはインフルエンザが流行る前の10~11月に受けるのが効果的になります。

**ノロウイルス**→感染力の強いウイルス。ひと昔前「お腹に来る風邪」で済まされる事もありました。牡蠣等の貝類を生食する事で起こる食中毒(85°以上で1分以上の加熱で殺菌できる)での他に、罹患者からの伝染も認められます。感染力は強く、強い下痢や嘔吐(ウイルスを多く含んでいる)が続きます。特効薬は有りません。症状が出た際は安静にしてください。下痢などが続くと脱水症状になる恐れがあるので、こまめな水分補給を忘れないで下さい。介護される方は感染者の吐しゃ物、排便等の処理の際は塩素系の消毒剤を用いて下さい。ウイルスに負けないすこやかな冬を過ごしましょうね。

＝独りで悩まず、まず相談 介護予防センター元町784-0808＝