

# 豊田福寿園

## 秋号

### 地域包括支援センターだより

朝晩は冷え込むようになりました。いかがお過ごしですか？  
秋は過ごしやすい季節ですが、日が短くなりさみしく感じることもありますね。  
今年は新型コロナウイルスの影響で気持ちが沈みがちにもなります。

今月のテーマ = 「こころの健康 ～コロナ禍を乗り越えよう～」

## コロナうつ チェックリスト

- 憂うつ、不安になる  
「この先どうなっちゃうんだろう、」
- 何にも興味が持てない、楽しめない  
「大好きだったことなのに、つまらないな」
- 自分を責めてばかりいる  
「私はダメな人間だな、」
- 食欲がない または 食べすぎる
- 3密に対して過敏になりすぎる
- 気力がわからない  
「もうどうでもいいや、」
- 考えがまとまらない、または集中できないことが多い
- 疲れやすくだるさがとれない
- 眠れない または 眠りすぎる
- コロナニュースをみると落ち着かない

 **5つ以上あてはまる場合は、心や体が不調になっている可能性があります。**  
予防に心掛け、つらい方はお近くのメンタルクリニックを受診しましょう。

## コロナストレス対処法

### 周りに頼る

相談できる人がいれば話を聞いてもらいましょう。

あいちこころほっとライン365  
052 - 951 - 2881

### 自分なりのリラックスマETHOD

音楽を聴く、散歩をする、ドラマをみるなど。

### 深呼吸をする

酸素を取り込むことで心も体もリフレッシュされます。



### 十分な睡眠をとる

疲労回復だけでなく気持ちも安定します。



### コロナの情報を制限

ニュースを見る時間を決めて不安材料が増えないよう気を付けましょう。



# インフルエンザの予防接種 Q & A



今年は、インフルエンザとコロナウイルスの同時流行が懸念されています。手洗い、マスクの着用、人混みにはいかないなど、引き続き心がけましょう。

1 Q、インフルエンザの予防接種はした方が良いでしょうか？

A、予防接種をした人の感染率は明らかに低くなります。また感染してしまっても、重篤な合併症を防ぐことができます。



2 Q、昨年インフルエンザにかかりましたが、今年は予防接種をしなくても大丈夫ですか？

A、毎年の接種が必要です。毎年、違う型（種類）のインフルエンザウイルスが出現するためです。

3 Q、ワクチンの予防効果はいつまで持続しますか？

A、接種後3～4週後に効果が現れ、効果の有効期間は3～5カ月です。遅くとも12月上旬までには済ませておくことをおすすめします。



## 井上小学校認知症サポーター

### キッズ養成講座出張！

7月30日、井上小学校から依頼で、今年も6年生向けに認知症サポーターキッズ養成講座の講師として包括職員が出張して参りました。例年、学年全員で受講していましたが、今年は感染症対策の為人数をクラスごとに分けての実施となりました。紙芝居を用いながら、認知症の方への対応の心得、声を掛ける時のポイントなど、生徒の皆さん一生懸命授業を受けて下さいました！

## 活動報告



## えんがわin御船 再開♪

御船区民会館にて、2か月に1度実施していた介護予防教室「えんがわin御船」、感染症の拡大でしばらく中止していましたが、7月より再開しました。

検温のご協力、消毒や換気、距離を保つなどの対策を取りながら、十分に注意しております。



時間：10:00～11:00（奇数月の第2金曜日）

持ちもの：マスク、水分補給の為水筒、筆記用具  
ハンカチ、フェイスタオル(体操で使います)

お願い：事前に自宅での検温をおねがいします。



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで



豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

