

井郷地区担当

豊田福寿園 令和2年度



地域包括支援センターだより



こんにちは！地域包括支援センターです！

寒さの厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルスが感染拡大しています。体調に気を付けてお過ごしください。



「第3波到来の今、コロナウイルスについて再確認」

症状

【最もよくある症状】 発熱・咳・倦怠感

【時折見られる症状】 喉の痛み・頭痛・味覚または嗅覚の消失など

感染経路

【飛沫感染】 くしゃみ、咳、つば

【接触感染】 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

潜伏期間

1～14日（平均期間は5～6日ほど。）

対策①

●玄関手指消毒でウイルス・細菌を持ち込まない！

ブラックライトで光る部分は手が触れてウイルスや細菌が付着する部分です



帰宅後すぐ
玄関で消毒すると
安心ですね

対策②

●コロナに負けない体づくり！

1 適度な運動

2 質の良い睡眠

3 バランスの
良い食事

4 笑顔で
免疫力アップ



活動報告

そら色三輪車 で地域を回ります

屋外にて少人数で集まるため安心です

包括職員が電動三輪車で地域を回ります。

地域の高齢者の方に声をかけ、近所の公園や、自宅の庭先などに集まり、2～5人程で介護予防教室をおこないます。



ウォーキングや体操をして体を動かします

おしゃべりをしながらほのぼのとしたなごみの時間です

ご要望があれば、井郷地区どこへでも出張します。お気軽に声をかけてください♪

ハンドクリーム豆知識

～正しい選び方と塗り方～

○軽傷

○カサカサ乾燥タイプ

👉 セラミドやヒアルロン酸配合を選びましょう

○中等症

○ごわごわ固いタイプ

👉 尿素配合を選びましょう

○重症

ひびわれ・あかぎれタイプ

👉 ビタミンB2やビタミンE配合を選びましょう

アルコール消毒による手荒れを防ごう！

塗り方のポイント

- ①手を洗ったあと・水仕事のあと・寝る前に塗りましょう
- ②爪先までしっかり塗りましょう
- ③手をすり合わせ温めながら塗るとよく浸透します



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

