

# ほっとネット



- 寒い冬の間、感染症にご注意ください！ ..... 1～2ページ
- STOP! ヒートショック ..... 3ページ
- 高齢者あんしん相談センター ..... 3ページ
- 年を重ねるごとに増える、家庭内事故を防ごう！ ..... 4ページ
- きれい＆元気のレシピ ..... 4ページ下

令和2年12月11日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## 寒い冬の季節、感染症にご注意ください！

冬から春にかけて、例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が多発します。今年は、新型コロナウイルス感染症との同時流行も警戒されています。

予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」「3つの密（換気の悪い密閉空間／多数が集まる密集場所／間近で会話や発生をする密接場面）を避ける」ことです。

### 【区民の皆様へのお願い】

- ・外出する際はマスクを着用、密をさける
- ・帰宅したらすぐに手洗いを
- ・タオル・コップなど日用品は1人1個

## 1 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの予防

### ウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染

#### 飛沫感染

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ②別の人、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染

#### 接触感染

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ②その手で周りのものに触れてウイルスが付く
- ③別の人、そのものに触ってウイルスが付く
- ④その手で口や鼻を触って粘膜から感染

### 予防のポイント

お部屋の換気と保湿に心がけましょう！

**免疫力を高める** 十分な睡眠・規則正しい生活、しっかり栄養をとり抵抗力を高めます。

**感染経路を断つ** 3つの密を避け、咳エチケット・マスクの着用・正しい手洗い（次頁）

**予防接種** インフルエンザワクチンは予防、重症化防止に効果があるといわれています。

出典：厚労省インフルエンザQ&Aより

### 正しいマスクの着用

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



出典：首相官邸HPより

## ② ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒にご注意を！

ノロウイルスによる食中毒の約7割は11月から2月に発生しています。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。感染後、24～48時間で症状が現れ、子どもや高齢者は重症化する場合もあるので十分注意しましょう。

この食中毒は、二枚貝の生食又は加熱不十分な状態で食べることにより、起きることがあります。また、ノロウイルスがついた手で調理したものを食べることによって感染することもあります。

### ノロウイルスの予防ポイント

#### ①手洗いの徹底

調理の前後、食事の前、トイレの後は石けんをよく泡立てて洗い、流水でしっかりすすぎましょう。

#### ②食品は中心部まで火を通す

二枚貝などの生食は控え、食品の中心部まで85～95℃で90秒間以上、しっかりと加熱しましょう。

#### ③調理器具の衛生管理もしっかりと

まな板、包丁、食器等は使用後しっかりと洗うことを心がけましょう。

## 感染症予防のために正しい手洗いを！

新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を予防するためには、「手洗い」が重要です。手洗いは正しくしないと予防の効果が薄くなってしまいます。正しい手洗いを覚えて、感染予防に努めましょう。

特に指先や爪の間、手のしわ、手首等は洗い残しが多くなっていますので、意識して洗いましょう。

### 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



# STOP! ヒートショック®

## ヒートショックとは？

近年、寒い冬場の入浴中の死亡事故が増加しています。その背景には「ヒートショック」と呼ばれる現象が関係しているようです。

「ヒートショック」とは『暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショック』\*のことです。

※三省堂国語辞典第七版より

## ヒートショックはこうして起こる

入浴事故と血圧の変動は深く関係しています。

※血圧の変動には個人差があります。

ヒートショック  
のリスクが高い  
入浴時は  
特に注意！



## 入浴時の対策ポイント

湯はり時に  
浴室・脱衣室  
を暖める

湯温設定は  
41度以下に

入浴前に  
水分を取る

かけ湯を  
してから入る

お湯に  
浸かるのは  
10分以内

情報提供：東京ガス株式会社 ©STOP! ヒートショック <https://heatshock.jp/>

## 高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

\*あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・12/28～1/3はお休みです。

# 事故予防：年を重ねるごとに増える、家庭内事故を防ごう！ ～ 家庭内のやけど編～

加齢に伴う体の機能低下は、家庭内で思わぬ事故を招きます。転倒・溺水・窒息などの事故の他、高齢者が重症化・深刻化する問題として“やけど”があります。今回は、このやけどについてみていきましょう。

## 高齢者の自宅で多いやけどの事故と対策

### 着衣着火



- 調理の時の服装（袖や裾）に注意。  
エプロンの紐も落とし穴！！
- 仏壇のろうそくはLEDを！

### 低温やけど



- 湯たんぽやカイロはタオルに包んで！
- 電気毛布、寝ている間は電源OFF！
- 温水洗浄便座の座りすぎに注意！

### その他



- 電気ポットの転倒に注意！
- ストーブの周りに物を置かない！
- お風呂のお湯も入浴前に確認！
- 発火したら慌てず火消しスプレーを！

【参考】『めざせ！つやつやシニア 健康長寿新ガイドライン 事故予防』『健康長寿新ガイドライン エビデンスブック』

きれい＆  
元気のレシピ

vol.30

## 1品でおいしく賢く

小松菜は、緑黄色野菜に分類され、ビタミンAやビタミンC、カルシウムが豊富に含まれますので、積極的に取り入れたい野菜です。

このレシピのように、いつもの「白いご飯」を、時には「混ぜご飯」や「炊き込みご飯」にすると、おかずを何品も作らずに、ちょっとだけ手抜きができ、食卓に新鮮味がでて、栄養バランスも少しだけ整います。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 **ハピベジ** で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ぶんきょう HappyVegetable 大作戦

### 小松菜とベーコンの混ぜご飯

#### ◆材料（2人分）

小松菜	1/2束（100g）
ベーコン	2枚
バター	大さじ1/2
温かいご飯	2人分
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	適量

#### ◆作り方

- ① 小松菜は根元を切り落として、2cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、サラダ油をひき、ベーコンを強火で炒める。カリッとしてきたら、小松菜の茎・葉の順に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 火を止めてから、バターを加えて混ぜる。
- ④ ボウルにご飯を入れて、③を加え、サックリ混ぜる。



#### ここがポイント

- バターは風味を添えるために必ず火を止めてから、最後に加えます。
- かぶの葉でも美味しくいただけます。

【編集】高齡福祉課・地域包括ケア推進係 ☎03(5803)1843 FAX: 03(5803)1350  
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>