

長崎市江平・山里 地域包括支援センター

やまびこ通信

第115号(令和3年1月発行分)

発行責任：長崎市江平・山里地域包括支援センター
〒852-8133 長崎市本原町13-15 本原ハイツ102号
電話：(095)841-7770 FAX：(095)841-7780



高齢者の
相談窓口です

11/27高尾地区にていきいきLifeセミナー開催しました

『冬場に気をつけるべき感染症』 ～インフルエンザ、ノロウイルスを中心に～ と題し、
医療法人社団 昭成会 岩永医院 院長 岩永信昭先生より御講義していただきました。インフルエンザ
流行となる季節に加え、新型コロナウイルス感染禍の中、日常生活の注意点など大変わかりやすく教えて頂
きました。



- 冬場は気温、湿度の低下によりウイルスをはじめ様々な微生物が活発に活動し、感染症を引き起こしやすくなっています。
- 手洗い、うがい、マスクの着用を徹底しなければなりません。
- 感染症にかからない体づくり、十分な栄養、睡眠の確保につとめ、人ごみをなるべく避けるようにしましょう。



講義のあとは、「正しい手洗いの仕方」
の実習をしました。(右記参照)



正しい手の洗い方



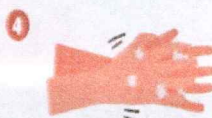
流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



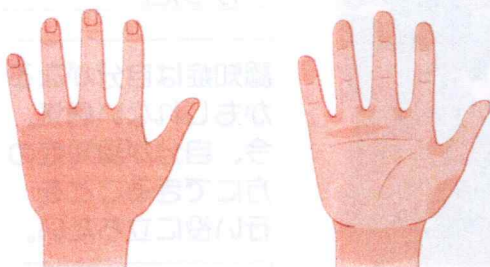
親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの
前に
爪は短く切っておきましょう
指先や指輪は外しておきましょう

洗い残しが起きやすい部分



手の甲

手のひら



手洗いチェッカーに
手をかざすと、
洗い残した部分が光り
ます！
しっかり洗ったつもり
でも汚れが残っている
ことがわかりました。

本やテレビで学べない
手洗いの基本を学ぶ
ことが出来ました。