

# 霞城西部

## 地域包括支援センター だより

第15号  
平成 23年 冬発行

【発行責任者】  
山形市社会福祉協議会  
霞城西部地域包括支援センター  
センター長 長岡 芳美  
住所：山形市城西町2-2-22  
電話：647-8010

# 民生委員・児童委員が改選になりました！

## 民生委員・児童委員ってどんな仕事をするの？

民生委員・児童委員活動の目的は、誰もが安心して暮らすことのできる地域社会づくりを目指すことにあります。

社会奉仕の精神により、住民の立場に立って相談に応じ、住民が尊厳をもってその人らしい自立した生活ができるように支援を行っています。

厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の公務員です。

## 守秘義務があります。

民生委員法第15条により守秘義務が課せられています。

だから、個人の秘密は固く守られています。

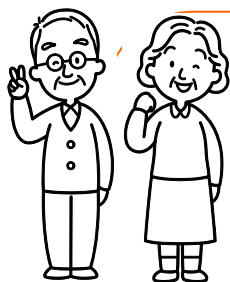
安心してご相談、気軽に声をおかけください。

## 包括支援センターとどんな連携をとっているの？

包括支援センターは民生委員と連携し、お困りごとを解決できるように支援しています。

暮らしの困りごとが早期に解決できるよう、民生委員と包括支援センターは情報交換しています。

お住まいの担当民生委員を確認ください。不明なときは、地域包括支援センター、または市役所生活福祉課へお問い合わせください。



山形市社会福祉協議会  
霞城西部地域包括支援センター

社会福祉士	河合	栄美
社会福祉士	佐藤	美樹
保健師	青山	明子
主任ケアマネジャー	神保	浩子

住所 山形市城西町2-2-22  
山形市総合福祉センター 2階  
電話 647-8010



# 高齢者肺炎球菌ワクチン



## 接種費用助成がはじまりました。

～平成22年11月1日より山形市で助成開始になりました！～

### 肺炎球菌ワクチンって？

肺炎球菌ワクチンとは、肺炎の原因になる病原体の中で最も多い肺炎球菌による肺炎を予防するためのワクチンです。

また、肺炎球菌が引き起こす呼吸器感染症の他、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などの予防効果もあります。

### ワクチンの効果・副反応は？

肺炎球菌ワクチンの効果は、接種後1ヶ月で抗体価は最高値となり、その後4年間あまり低下せず、5年目以降も効果は残っています。

副反応については、インフルエンザワクチンと同様に安全性は高く重篤な副反応は極めてまれです。よく見られる副反応には、注射部位のかゆみ、疼痛、発赤、腫脹、軽い発熱、関節痛、筋肉痛などがあります。

接種時期は、一年中いつでもできますが、日本では予防接種法の規定でインフルエンザなどのワクチン接種から一週間以上あける必要があります。

### 対象者は？

接種日において山形市に住民票があり、医師が必要とみとめる75歳以上の方  
ただし次の方は対象になりません。

- ・原則、過去5年間に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことのある方
- ・肺炎球菌ワクチン接種に健康保険または公害補償制度が適応になる方

### いくら助成されるの？

4000円の助成です。

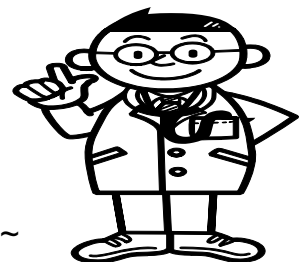
(生涯一人一回のみ。助成券は市内の指定医療機関に設置してあります。

医師と相談のうえ必要事項を記入し使用してください。)

接種費用は各医療機関により異なりますので、自己負担額は、接種費用から助成額を差し引いた額になります。

助成制度開始前に、肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は助成の対象になりません。

～接種希望の方は、まずかかりつけの医師にご相談してください～



# ～ 冬場の感染症に 注意しましょう ～



## 冬場に流行しやすい感染症

### インフルエンザ

高熱、関節痛、だるさなどの症状がでます。

### ノロウイルス

11月から3月にかけての食中毒の主な原因になるウイルスです。

下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状がでます。

生ガキなどの二枚貝などによるものが一番多いです。

## 感染症予防のために

< 外出からもどったら、正しい手洗い・うがいをしましょう >

指輪や時計をはずして洗いましょう

流水で汚れを洗い落とします。

せっけんを泡だてて、ブラシなどを使って30秒以上洗浄します。

温水で10秒以上洗い流します。

ペーパータオルなどで拭き取り乾燥させます。



特に、つめ・指先・手の甲・親指・指の間・手のしわは  
洗い残しが多いところです。しっかり洗いましょう！

< 人ごみにはいるときには、マスクをしましょう。 >

病原菌をよせつけない。のどの加湿にもなります。

< 睡眠・栄養を十分にとりましょう。 >

体力をつけて、免疫力を高めておきましょう

< 適度な温度・湿度を保つ。 >

病原体は低温・低湿を好みます。乾燥すると病原体が長時間漂います。

加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。



体調が悪いかな...と思ったら、早めに受診をしましょう。

# 寒くて...閉じこもっていませんか？

寒い日が続くと外へでる、体を動かすのがおっくうになりがちです。「何もすることがない」といって、テレビばかり見ていませんか？それでは、せっかくの時間がもったいない！趣味や習い事に打ちこめば、充実した時間が持て、人生がもっと楽しくなるでしょう。今からでも大丈夫！あなたの生きがい・やりがいを見つけましょう。

## 趣味を見つける・長続きさせる 6つのポイント

### 1. 好奇心を持ち続ける

好奇心を持って生活をしていると、いろいろなものが心にとまります。テレビや新聞、人との交流から受ける刺激を大切にしましょう。

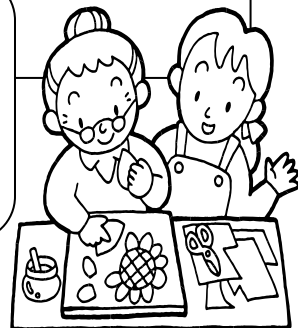


### 2. 興味・関心を持つ

心にとまったものに、関心を向けてみましょう。「何だろう」から「もっと詳しく知りたいな」に発展させましょう。

### 3. とにかくやってみる

気になったことは尻込みせずにもまずやってみましょう。いろいろ体験してから自分に向けたものを見つけていきます。



### 4. 目標を決める

「俳句を100句つくって、コンクールに応募する」「仲間と布手芸をつくって、クリスマスに施設にプレゼントする」など、具体的で達成可能な目標を立てます。



### 5. 実行していく

目標に向けて行っていくと、習慣として暮らしの中に定着します。無理をせずマイペースで行うことが肝心です。



### 6. 目標を達成する

小さな目標でも、達成したときの充実感、満足感はひとしおです。自己満足だっがかまいません。そして、次の目標に向かいましょう。