

医療法人 弘仁会  
船橋市

# 塚田地域包括支援センター 便り

# 春号



皆様のお陰で一年が経ちました。

皆さまのお陰を持ちまして塚田地域包括支援センターは開所一年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。行政の御協力をはじめ、塚田地域の関係団体、各サービス事業所のご支援が私たちを支えてくれました。至らない事もまだまだ多くあるセンターですが、一つひとつ丁寧に対応していく事を心掛け、地域の相談窓口として愛されるセンターを目指していきたいと思っております。二年目となる今年は大変な一年だと思っております。何卒、ご指導とご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

塚田地域包括支援センター センター長 加藤 敬信

## 地域包括支援センターとは？

高齢者(65歳以上)の総合相談窓口です。  
3職種が働いています。

### 主任介護支援専門員

介護や介護保険制度全般に関する相談、地域のケアマネジャーへの支援を行います。

### 保健師

介護予防活動の参加、病院や保健所と連携して医療面の支援を行います。

### 社会福祉士

権利擁護業務を中心に、虐待対応や成年後見制度等の適切な利用を支援します。

★4月からCMからの個別相談窓口を開設します！  
社会福祉士や保健師も参加し軽微な問題や情報交換も含めた相談をお待ちしております。  
(第三木曜13時～15時)



左上から(北村、寺瀬)中段(金沢、池田、上村)下段(谷口、橋元) ☺加藤

お気軽に  
ご相談下さい！

☎ 047-404-7221

(営業時間 月～金曜日 午前9時から午後5時まで)

担当地区：旭町・北本町・行田・行田町・前貝塚町・山手

船橋市前貝塚町565-11  
塚田プラザ304



# コロナウイルス対策



コロナウイルスについて改めておさらいをしたいと思います。

## コロナウイルスとは

これまでに人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかり、「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」もそのうちの一つです。このうち4種類は一般の風邪で軽症ですが、残りの2種類は「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や「中東呼吸器症候群(MERS)」です。アルコール(70%)で感染力を失うことが知られています。症状は37.5度以上の発熱が4日以上続く、倦怠感や呼吸困難があります。味覚や嗅覚異常が出るともいわれています。

## 感染方法

コロナウイルスは、感染者のくしゃみや咳で唾液を直接吸い込んでしまうことでうつる**飛沫感染**と電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなどについてウイルスを体内に取り込むことでうつる**接触感染**があります。



アルコール消毒

アルコール消毒

石鹸手洗い

## 感染予防

一般的な感染症対策や健康管理を心掛けてください。

具体的には、**石鹸と流水**による手洗いや**手指消毒用アルコール**などを用い消毒を行いましょう。

出来るだけ混雑した場所を避けてください。

また十分な睡眠をとり**体の免疫力**をあげることも重要です。人込みを避けて、屋内の場合は密室で近距離で長時間複数の人と過ごさないようにしましょう。集団感染は①換気の悪い密室空間 ②人が密集しているところ ③近距離での会話や発声が行われるという3つの条件が同時に重なった場所で確認されています。

密集場所

密室(密閉)空間

密接場面

国からは**不要不急の外出を自粛**するよう指示が出ています。

皆様出かけることができず、運動不足になりがちです。おうちの中でも心がけて運動を行いましょう。ふらつきのある方は椅子に座ったまま、問題がなければ立って、**5分間足踏み**するだけでも血行も良くなります。運動前後には両手を挙げての**深呼吸**を3回お忘れなく。



病院受診や買い物に行くのが心配など、コロナに関する質問・相談がありましたら**お電話で相談を受け付けております**。コロナ以外にも三職種が様々な相談に対応します。必要な関係機関のご紹介もいたします。