

はるのじかん

～健康習慣を身に付けよう～

第2号

令和5年度
冬号



【掲載内容】

- ・健康習慣を身につけよう！
（春野町の病院と診療所の紹介、インフルエンザの予防）
- ・春野町の社会資源紹介コーナー
- ・地域包括支援センター活動紹介



発行：高知市春野地域包括支援センター

〒781-0304 高知市春野町西分 2027-3

電話番号：088-894-3322 FAX：088-894-3323

●なんでもお気軽にご相談ください！



健康習慣を身に付けよう！

まずは…かかりつけ医をもつこと！

夏の暑い時期から季節は変わり、寒い冬の季節になりました。冬は風邪やインフルエンザなど、感染症の流行しやすい季節です。コロナウイルス感染症が流行してから、皆さん感染対策が身につけているかと思いますが、健康習慣を身に付けるために感染対策だけでなく、かかりつけ医をもつことも大切です。

かかりつけ医を持つことで、日頃のみなさんの健康状態を知ってもらえ、症状に応じた専門家の紹介もスムーズになります。また、病気の予防や早期発見に繋がることがあります。健康寿命をのばしていくために、まずはかかりつけ医をもつことから始めてみましょう。

春野町の病院と診療所

▶ 永井病院

所在地	高知市春野町西分2027-3
電話番号	088-894-6611
診療科目	内科・消化器内科・外科・整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
診療時間	月～金曜日：9:00～12:30（受付：8:30～12:00） 14:00～17:30（受付：13:30～17:00） 土曜日：9:00～12:30（受付：8:30～12:00）※午前のみ ※日・祝日、年末年始（12/30～1/3）は休診
キャッチフレーズ	『ときどき入院、ほぼ在宅』を実現できるよう、地域密着型病院として地域包括ケアの実践に取り組んでいます👏

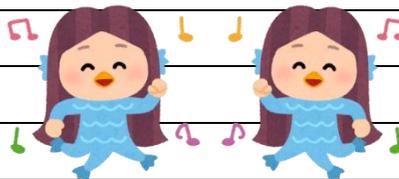


(五十音順)

春野うららかクリニック

所在地	高知市春野町南ヶ丘7-16	
電話番号	088-848-0086	
診療科目	内科・小児科・循環器内科・老年内科	
診療時間	8:30~12:30 / 14:00~18:00 (土曜日は17:30まで)	
キャッチフレーズ	高知南ニュータウンの中にある 地域に根ざした診療所です。	

春野診療所

所在地	高知市春野町弘岡上 136	
電話番号	088-894-5206	
診療科目	内科	
診療時間	月・火・水・金 (9:00 ~ 16:00)	

はるの森澤クリニック

所在地	高知市春野町東諸木 3163	
電話番号	088-841-0188	
診療科目	内科・皮膚科	
診療時間	8:30~12:00 / 13:30~15:30	
キャッチフレーズ	イキイキ元気に、目指せ100歳超~!	

みなみが丘ポラリスクリニック

所在地	高知市春野町南ヶ丘1-4-1	
電話番号	088-841-3880	
診療科目	内科・消化器内科・肝臓内科・皮膚科	
診療時間	8:30~12:00 / 16:00~19:30	
キャッチフレーズ	YOUR SMILE IS OUR BEST WISH	

リハビリテーション病院 すこやかな杜

所在地	高知市春野町芳原1316-1	
電話番号	088-837-2345	
診療科目	内科・脳神経外科・整形外科・ リハビリテーション科	
診療時間	月曜日~金曜日 8:30~12:30/13:30~17:30 土曜日 8:30~12:30	
キャッチフレーズ	近隣地域へ送迎バスが出ています。乗車無料です。	

“インフルエンザ”の予防



インフルエンザとは…インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。種類はA型、B型、C型がありますが、大きく流行するのはA型とB型の2種類です。毎年、11月下旬から12月上旬に始まり、1～3月の間にピークを迎えますが、コロナによる感染症と社会や人間の免疫体系の変化により、インフルエンザの流行時期にも大きな変化が見られ、9月頃から感染者が増加傾向になっています。

インフルエンザは、1～2日程度の潜伏期間を経て、発症します。

症状は、悪寒・38度以上の高熱、頭痛、鼻水、咳、くしゃみ、関節痛や倦怠感など
発熱期間は、3～5日程度で高熱が持続した後に解熱傾向に向かいます。



感染経路は飛沫感染と接触感染があります。

- ① 飛沫感染…感染者の咳やくしゃみによって飛沫が周囲に飛び散ります。
感染者から1～2メートルの範囲であれば周囲の人の呼吸器にウイルスが直接侵入し、感染します。



- ② 接触感染…手についたウイルスを目や鼻、口などに無意識にもっていくことにより、粘膜からウイルスが侵入します。ウイルスは空気中では2～8時間、乾燥した環境では24時間生きつづけることができるので、感染者が使用した電話やドアノブ、食器、交通機関のつり革などにウイルスが付着した後、それを触ったヒトに感染が起こり、広がる可能性があります。



◎うつらないための予防策◎



① インフルエンザワクチンの予防接種をすること

- ▶ 発症をある程度おさえる効果があり、もし発症しても重症化を防ぐことができます。
ただし…ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5ヶ月程度です

② 外出後の手洗い等をする

- ▶ アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



手を洗おう

③ 適度な湿度の保持を

- ▶ 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下しかかりやすくなります。
加湿器などを使って適切な湿度(50～60パーセント)を保つことも効果的です。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を

- ▶ 体の抵抗力を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取は大切です。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

- ▶ 外出して人混みに入る可能性がある場合は、マスクをするなど基本的な感染対策をしましょう。



マスクをしよう

社会資源紹介コーナー



春野センター

★営業時間 → 9時から19時 30 分まで

※定休日:第3日曜日、年始1月1日から1月3日

★電話番号 → 088-894-2210

★住所 → 高知市春野町西分 216

▲春野センター店長 清水悠二さん

こんなサービスしゅうで!

◎配達サービス

午前中までに電話連絡をいただいたら、当日中に商品を配達致します。

※2,000円未満の場合は、送料が200円かかります。



◎皿鉢料理・その他

お弁当の注文受付!

詳しくはお電話でお問合せください♪

皆さんの利用をお待ちしております!



春野町にある地元密着のスーパーに
ちょこっとおはなしを聞いてみました♪

◎並んでいる商品のこだわりはありますか?

商品は本店の宇佐ショッピングセンターから納品されているお寿司・惣菜のほかにも、店長や店員が選んだこだわりのお菓子を置いています。ほかのスーパーにおいてないお菓子などに出会えるかもしれませんよ♪

◎おすすめ商品を教えてください!

一番売れているお菓子は、『厚焼きピーナッツ煎餅(南部煎餅)』です。今までに箱買いをしてみたお客様もいました。オリジナル商品では、宇佐ショッピングセンター特製『たち寿司』がおすすめです。

ぜひ、食べてみてください!



◎最後に...

春野の地域住民へメッセージをお願いします!

学校給食用の物資の配達や配達サービスで普段から春野町の地域住民と関わる機会があります。特に今は配達サービスに力を入れています。こういったサービスを知ってもらい、使ってもらいたいです。最近は、配達だけでなく、一人暮らしの方の安否確認にもなったり、商品を届ける以外の意味合いも多くなってきました。少しでも春野町の皆さんの力になりたいので、気軽に言ってください!



令和 5 年



春野地域包括支援センターの

活動紹介

★ 9月3日(日)西分地区の防災訓練に参加しました！

南海トラフ地震発災を想定して、避難所の開設を訓練しました。地域の住民が数多く参加され、被災直後の建物の損傷確認、避難住民の受け入れ、避難所内の区分け(男女)を体験しました。



★ 9月30日(土) 永井病院の防災訓練 (災害対策本部立ち上げ、DMAT 受援)に参加しました！

今回の訓練は震度6強の南海トラフ地震を想定して行いました。各部署からの情報収集、衛星電話や無線を使用した関連機関との連絡、搬送方法の確認、DMATとの連携を訓練しました。多職種の職員が参加、実際に DMAT に来てもらったことで臨場感、緊張感の溢れる充実した訓練になりました。



★ 10月6日(金) キャラバンメイト養成講座を受講しました！

皆さん、『認知症サポーター』を知っていますか？

『認知症サポーター』とは、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができるまちづくりを目指している認知症の理解者・地域での応援者のことです。

今回は、『認知症サポーター』を養成する講師になるための講座を受講しました。

地域の集まりなどに出向いて約 90 分程度の勉強会を開くことができるので、興味のある方はご連絡ください♪



★ 奇数月に地域ケア会議を開催しています！

奇数月の第 2 水曜日の 10 時から 12 時まで、あじさい会館の 1 階大ホールで開催をしています。9 月は 13 日、11 月は 8 日に開催をしました。

地域ケア会議とは、『専門職が個別ケースに対し、解決に向けて知識を出し合う場』
『地域の課題を検討する場』 です！

主な参加者は、地域包括支援センター、専門職(医師や薬剤師、栄養士、理学療法士等)、ケアマネジャー、生活支援コーディネーター、民生委員その他の関係者、関係機関及び関係団体です。事例を通して、地域での課題の整理、住民ニーズとケア資源の現状を共有してみませんか？

★ 11月11日(土) 春野公民館南が丘分館での オータム演奏会に参加しました♪

『春野地域で集いの場を作り、地域で支え合い、楽しく暮らせるように』をスローガンにし、第1回目として、春野公民館南が丘分館でオータム演奏会を開催しました。

演奏は、天王GSバンドクラブ、ちよいふる吹奏楽団の皆さんにいただき、社会福祉協議会からの協賛金でドリンクやお菓子コーナーを設置することができました。

次回は、2023年1月に春野公民館弘岡中分館での演奏会を予定しています。詳細が決まりましたら、地域へ告知しますので、みなさんのご参加をお待ちしています♪

また、『演奏会で演奏をしたい!』など演奏会を盛り上げてくれる方も大募集しています。

詳しくは、春野地域包括支援センターの廣田までご連絡ください♪



★ 11月14日(火) 認知症サポーター養成講座をしました！

春野高校との連携授業で、学生たちに対して認知症サポーター養成講座を行いました。このようなタイムスケジュールで約90分の講座を行いました♪

1. 認知症の理解(座学) 【40分】
2. 認知症に関するO×クイズ 【10分】
3. DVDにある事例を通して、対応方法を考える 【30分】
4. 相談窓口などの紹介・まとめ 【10分】



講座を受講される方によって、内容等を変更できます。
興味のある方は、春野地域包括支援センターへご連絡ください。



★ 11月25日(土) 医療と音楽の集い&福祉フェア に参加しました ♪

4年ぶりに開催された『医療と音楽の集い&福祉フェア』に参加をしました。
『医療と音楽の集い&福祉フェア』は、特定非営利活動法人トラスト21が主催、
医療法人永島会が共催して行っているイベントです。

今年のサブテーマは、『春野を元気に～私たちにできること～』でした。

『SDGs』も含めたポスター展示やセミナーがされており、福祉用具の展示、
健康相談、体成分等の測定など様々なブースがあり、各ブースにぎわっていました♪

午後からの医療講演、音楽療法を入れたコンサートも多くの方が参加していました♪

4年ぶりということでしたが、来場者は200名を超えていたとのことですよ！

スタンプラリーもしており、来場者の皆さんはたくさんスタンプを集めて、
帰りにプレゼントをもらっていました🍊



～医療講演～
『関節痛の予防と治療』
『人生100年時代に向けて』



musica tutti の
コンサート♪

土佐春野あじさい太鼓
も出演していたよ♪



セミナーの様子

福祉用具展示

防災や栄養
お菓子も出展！



今年のセミナー内容は、
『SDGs』『健康教室』『防災』『ボランティア活動』
の4つがテーマでした！
1テーマ約15分で行われていました！



来年は、令和6年10月26日土曜日に
ピアステージで開催予定です！



今年行けなかった方は、ぜひ来年参加をしてみてください♪