



## ◆高齢者のインフルエンザ

●高齢者ノインフルエンザは重症化することがあります。インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

## ●インフルエンザを予防する有効な方法

◎流行前のワクチン接種が有効  
ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

## ◎手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

## ◎感染を広げないために「咳エチケット」を心がける

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から、咳エチケット（①他の人に向けて咳やくしゃみを出さない、②咳やくしゃみが出る時はマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど）を心がけてください。

## ●予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種の対象

インフルエンザにかかると重症化しやすく、特に接種の意義が大きい以下の方は定期の予防接種の対象となっています。予防接種を希望する方は、かかりつけの医師とご相談ください。

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方
- ③ 60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

## ◎インフルエンザワクチン接種の実施期間や費用

インフルエンザワクチンは自治体により実施期間や費用が異なります。詳細や接種可能な医療機関などについては、お住まいの市区町村などにお問い合わせください。

## ◎インフルエンザ接種による副反応

インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした不活化ワクチンです。接種によってインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は2～3日でなくなりま

## 予防接種健康被害救済制度について

定期の予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合や生活が不自由になった場合（健康被害）は、法律に定められた救済制度（健康被害救済制度）があります。制度の利用を申し込むときは、お住まいの市区町村にご相談ください。



【回答】穴埋め漢字・①建 ②雷 ③発 ④梅 ⑤所 クロスワード・コママワシ

人と、ひとが心から。



# さくら・介護ステーション東青

TEL017-736-1560

〒030-0921 青森市原別三丁目4-12-105号

FAX017-736-1580

## 第 147 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

再  
↓  
土 → □ → 築  
↓  
物

④

青  
↓  
紅 → □ → 酒  
↓  
雨

②

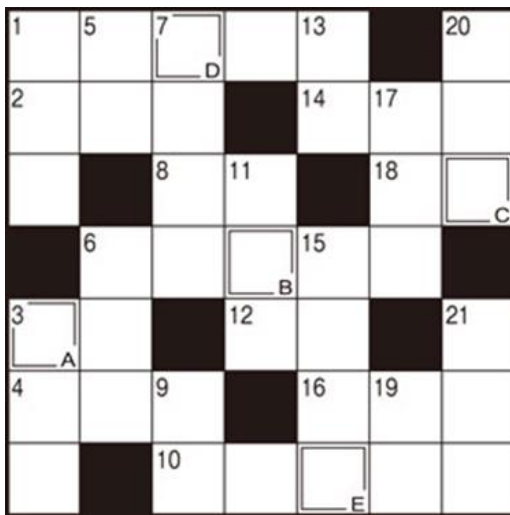
機  
↓  
地 → □ → 雨  
↓  
雲

③

開  
↓  
再 → □ → 掘  
↓  
見

⑤

居  
↓  
箇 → □ → 見  
↓  
作



### ■クロスワードパズル



#### ★タテのカギ

1. 障子よりは破れにくそうな建具
3. 彼は～東西の文学に詳しい
5. 素振り中のバットが切るもの
6. テンサイなどから作られる調味料
7. 漫談家が巧みな～で場を沸かせた
9. カキやタイラギ、トコブシなど
11. ～考査。～手当
13. 寒い日には氷が張ることも
15. 平成31年の十二支は
17. 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
19. 農具や収穫物を入れておく建物
20. 壁の～から風が吹き込んだ
21. 旅客機に乗ってためる人もいます

#### ★ヨコのカギ

1. 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
2. 1、2、3 や一、二、三など
3. 「春の海」や「六段の調（しらべ）」を奏でる楽器
4. 小銭入れに入れる物
6. 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
8. 空からちらちらと降ってきます
10. 山田太郎さんだったらT・Y
12. 怒ると頭に生えるかも
14. 車窓を流れていくもの
16. 剣道で使う武具
18. ご来光を見るために登る人もいます



A      B      C      D      E

□   □   □   □   □