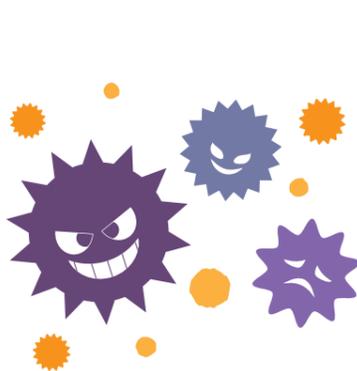




# インフルエンザの感染予防

秋が深まり、気温の低下や空気の乾燥を感じたら、そろそろ「インフルエンザ」に備える時期です。  
今月の特集はインフルエンザの感染予防。どうやって感染するのか、「かからない」「うつさない」ための予防について紹介します。



## ●インフルエンザの流行

インフルエンザは、毎年秋から冬にかけて流行します。  
高熱や関節の痛みなどを伴い、高齢の方や幼児、持病のある方などは重症化する恐れもあります。  
流行を防ぐには、まず原因となるウイルスを体内に侵入させないこと（＝かからないこと）です。そして、罹患してしまったら、周囲にうつさないようにすることが重要です。

## ●どうやって感染するの？

### 感染経路は 飛沫感染と接触感染

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。  
インフルエンザウイルスの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあります。



## ①飛沫（ひまつ）感染

感染した人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫（つばなど）に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り感染することです。

主な感染場所  
学校、劇場、満員電車など人が多く集まる場所



## ②接触感染

感染者がくしゃみや咳をした時、口や鼻を押さえた手で触れた場所にウイルスが付着。感染者が触れた場所に、別の人が触って、ウイルスが付着。その手で口や鼻を触れることにより粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込み感染。

主な感染場所  
ドアノブ・スイッチ  
つり革など



## ●みんなで取り組む予防!! かからない・うつさない 正しい手洗いをする

接触感染で説明したように、ドアノブ、スイッチ、つり革などにウイルスが付着している可能性があります。  
外出先から帰宅時や調理の前、食事前は石鹸を使用し正しい方法でこまめに手を洗いましゅう。（右下の図を参考に）



## ②健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、健康管理を心がけ、規則正しい生活で免疫力を高めておきましょう。

## ③適度な湿度を保つ

ウイルスは低温、乾燥状態が大好きです。湿度や温度を調整してウイルスの生息しにくい環境を作りましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。  
また、定期的に部屋の換気をし

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



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・爪の間を念入りにこすります。



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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

て、新鮮な空気を室内に入れましよう。

## ④流行期は人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、できるだけ人混みを避け、不要不急の外出を控えましよう。

## ⑤咳エチケット

マスクを着用せずに、咳やくしゃみをする時、ウイルスが2m～3m飛ぶといわれています。そこで必要なのが咳エチケットです。

## 咳エチケットとは？

咳、くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。※手で押さえると「接触感染」の原因に！  
・使用したティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる。  
・咳、くしゃみ、鼻水など症状がある人はマスクを着用する。  
※マスクを外した後や、ティッシュ使用後はすぐ手を洗いましよう。

## ⑥予防接種を受ける

ワクチンの接種で、発病の可能性を減らすことができます。最も大きな効果として重症化を予防することが期待できます。

インフルエンザかな？  
と思ったら...  
急な発熱や、頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状がある時は、医療機関を受診しましよう。

インフルエンザと診断されたら  
・処方された薬は最後まで飲み切る  
・外に出歩かない  
・早めの休養と、十分睡眠をとる  
・こまめな水分補給を心がける

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲への感染を防ぐため熱が下がった後も数日は自宅で療養しましよう。保育園や学校への登校、職場への復帰については医師の指示に従いましよう。

インフルエンザは一人一人が感染防止に気を付けることが大前提です。自分のため、周りの人のために、人からうつらない、人にうつさないことを意識して、今日から予防を始めましよう。

生協こどもクリニック  
師長 岩間真理



フレイルコーナー 測定会のお知らせ

知ろう!測ろう!自分の体 気軽に測定♪気軽に相談♪

健康げんき度測定会

開催日 10月20日(土)  
 時間 〈受付〉 9:30～10:00  
 〈測定〉 10:00～12:00  
 会場 長岡市民体育館小アリーナ (長岡市学校町 1-2-1)  
 参加費 200円(資料代)

内履きをお持ちください



★申し込み制(当日参加可)

事前に申し込みをしていただくとスムーズに受付が出来ます。当日参加も可能ですが、必ず10時までに受付を済ませてください。

かむ力、滑舌測定  
お口のげんき度チェック

滑舌はお口の健康のバロメーターです。自分で出来る触診や専用の機器で測定します。



体組成計と  
体カテストで行う  
筋力測定

数種目の簡単な体力測定と体組成計で筋肉量を測定します。※ペースメーカーを装着されている方はご利用できません。



測って知ろう  
自分の体!

簡単問診表で  
げんき度チェック!

簡単な質問表に答えて、自分の強い所や弱い所を知りましょう。



トレーナーによる  
無料相談

運動トレーナーが皆さんの結果に応じてアドバイス、相談にお答えします。



申し込み・問い合わせ ながおか医療生活協同組合フィットネスレインボー くらいいきいき支援室 ☎30-1161

第4回ながおか医療生協健康まつり  
笑って 遊んで 楽しんだ!!

9月2日(日)、アオーレ長岡を会場に、第4回健康まつりが開催されました。

毎年好評の健康チェックをはじめ、こども広場、ステージ発表、40店舗を超えるフリーマーケット、物産販売、飲食ブースなど、約1800人の来場者でにぎわいました。

こどもコーナーでは、楽しそうな笑い声や歓声、拍手が上がり、たくさんのこども達で盛り上がりました。

たくさんのご来場ありがとうございました



今月のレシピ  
べた煮 (配食弁当より)



材料(1人分)

- 里芋…30g
- サケ水煮缶…20g
- 大根…30g
- 人参…10g
- だし昆布…1g
- 生姜…1g (チューブのおろし生姜でもOK)
- 酒…4g
- 砂糖…2g
- しょうゆ…4g

おすすめの理由

① 缶詰で簡単調理  
本来はサケの頭や中骨を使いますが、サケ缶で代用しているので簡単です。味付けも、みそではなくしょうゆを使いました。みそには魚の臭みを消す働きがあると4月号で紹介しましたが、この献立ではみそを使わないので、生姜を少し足しています。

② べたっとするまで煮る

だから「べた煮」、柔らかくて高齢者にも食べやすく、一品に芋・野菜・魚・海藻が含まれています。配食弁当では、副菜としての一品なので分量は少なめです。お好みで量は増やしてください。

べた煮の栄養価

エネルギー:80kcal  
たんぱく質:5.5g  
食塩分:0.8g

この日の弁当1食分では

エネルギー:514kcal  
たんぱく質:21.6g  
食塩分:3.4g

事業所紹介コーナー

ながおか生協診療所  
リハビリテーション (前田リハビリ)

【理念】リハビリを通じて、一人ひとりに合った豊かな人生を支援します

サービス内容

地域の総合リハビリセンターとして、主に2つの介護事業『①通所リハビリ、②訪問リハビリ』を行っています。リハビリでは、様々な医療・介護事業所と連携しながら、心身機能の維持・回復訓練に加えて、日常生活動作の練習や社会参加練習(趣味や家庭での役割など)、生活環境の調整(住宅改修や家族への介護方法の指導)を行っています。



前田リハビリの特徴

- ★リハビリ専門職、理学療法士(PT)・作業療法士(OT)の配置が充実!  
～誰もが持っている可能性に気づき、その人らしい自律した生活を共に考え創ります～
- ★リハビリの目的に合わせた利用が可能です。
  - ①通所リハビリ…半日(3時間コース)のご利用です。通常枠だけでなく、神経難病リハビリ、脳力促進リハビリ、介護予防リハビリの専門リハビリを行っています。
  - ②訪問リハビリ…経験豊富なスタッフがご自宅に訪問します。基本の訪問時間は40分です。(長岡市川西、山古志、越路、小千谷地域はご相談に応じます。)
- ★予防事業から介護サービスまで幅広く対応し、家庭と地域の結びつきを大切にしながら、地域の中での生活を支援します!

～事前相談・見学も随時行っています～

〒ながおか生協診療所 リハビリ室  
住所:長岡市前田 1-6-7 電話:0258-38-2011



私たちがお手伝いします!

## ある日の風景



# 求人のご案内 (正職員・パート職員)

なごか医療生活協同組合では、地域と共に生き、共に力を合わせ活動できる、バイタリティー溢れる方を求めています。



- 職種** 介護職員・介護福祉士・生活相談員・理学療法士・作業療法士
- 対象者** 要経験者（介護職員は未経験歓迎します）
- 勤務地** なごか医療生協及び社会福祉法人虹のまち福祉会の運営する市内各事業所
- 応募の方法** 電話、もしくはEメールで下記までご連絡ください。まずはお越し頂き、条件等詳しいお話をさせていただきます。

- ・残業はほとんどありません。仕事もプライベートも充実できる職場です。
- ・パートご希望の方は就業時間を自由にお選びいただけます。
- ・事業所見学も随時受け付けています。お気軽にお申し出ください。
- ・2019年度学校卒業予定の学生さんもお応募歓迎です。
- ・診療所でかかった医療費が戻ってくる医療費助成金制度で、心も体も健康に働けます。
- ・なごか医療生活協同組合は新潟県ハッピーパートナー企業及びなごか働き方プラス応援プロジェクト賛同企業です。



**連絡先**  
 なごか医療生活協同組合 総務大崎  
 ☎38-0813  
 recruit@nagaoka-iryouseikyoku.jp

## 10月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

### ■生協子どもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	<b>10月19日(金)午後休診</b> ●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ★田中医師の診療 …月曜・水曜午前 ※10月15日(月)午前休 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください。
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		

### ■なごか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

### ■あたご子どもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ●発達外来、アレルギー外来は予約制 ★本間医師10月の診療日 5日 午前、午後 26日 午前
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

### ■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…10/13(土)
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	

**秋の強化月間**  
 本紙に郵便振り込み用紙を折り込みました。  
 増資(1000円・5000円)のご協力をお願いいたします。  
 固くらしいき支援室  
 ☎30-1161

**理事会報告** 開催日 9月12日  
 ながか生協診療所2F会議室  
 以下、報告・討議しました。  
 第1号議案 7月の事業・経営状況の報告、8月の概況  
 第2号議案 くらいしいき支援室報告  
 第3号議案 委員会報告  
 第4号議案 生協子どもクリニック電子カルテ サーバ入替・リース取扱について  
 第5号議案 監査報告について

### ■生協ながかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。ただし、祝日のある週は診療します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ●10月15日(月)、17日(水)は休診となります。 ●10月10日(水)は診療します。 ★四日医師の診療 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 10/20(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

## すこしおレシピコンテスト 2018

～あなたが作る自慢の減塩レシピ大募集！～



部門	内容	塩分めやす
①1食分レシピ	基本1汁3菜。 汁物はなくても可。	2g以下
②惣菜レシピ	標準的な小鉢1品	0.5g以下

### 表彰・賞品

最優秀賞、優秀賞、佳作に賞品を用意しています。

メ 切 11月30日(金)

応募方法等、詳細は

くらしいきいき支援室 ☎30-1161まで、お問い合わせ下さい。



すこしお  
ほど上手におつきあい

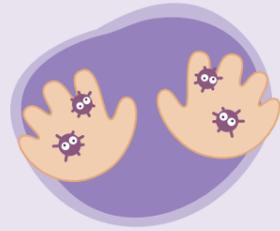
## ブラックライト手洗い講座

講師 なごか生協診療所 看護師

本紙特集で紹介したように、これからインフルエンザなど感染症が流行するシーズンになります。

この講座は、普段どおりに手を洗った時、どれだけ手に汚れが残っているかを、目で確認できます。

洗い残しはないか、どの辺に汚れが残りやすいかを、自分の目で確認して、正しい手洗いを身につけましょう！



### 日時・会場

新町わいが家 11月1日(木) 13:30～

四郎丸わいが家 11月2日(金) 13:30～

定員 各会場15名(要申し込み)

参加費 無料

【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

## わいが家通信

すこやかスマイル  
10月の作業日

四郎丸  
29日(月) 9:00～  
新町  
30日(火) 13:40～

## 活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

名称 東蔵王健康班会

日時 毎月1回開催(8月は休み) 13:00～16:00

会場 東蔵王3丁目公民館

現在のメンバーは8名。8月を除き、毎月1回開催しています。折り紙、朗読、ストレッチ体操など、月ごとに違うメニューで楽しく活動しています。

「夏は暑くて汗をかくからか、しょっぱいものが食べなくなる。どのくらい塩分を摂取しているか調べるなら夏場がいい。」という理由から、毎年夏は尿塩分チェック！今年の7月も尿塩分チェックを行いました。

判定紙を見ると、少ない人は4g、多い人は14g以上という結果が出ました。

結果を見て、「去年は、そうめんのつゆを全部飲んでたから値が高かったけど、今年は思ったより低かった。」「値が高いのは、梅干しや漬け物を食べるからなんだね。」とみんなで反省会。その後お茶会をして解散となりました。

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161



結果を見て看護師さんからお話を聞きました。



9月号でお願いした「自転車」のご寄付ありがとうございました。



## 映写会のご案内!

◆四郎丸わいが家 (四郎丸支部主催)

10月12日(金) 13:30～  
マリと子犬の物語 2007年作品

◆新町わいが家 (新町支部主催)

毎月第2火曜定期開催  
10月16日(火) 13:00～  
殿、利息でござる 2016年作品

無料  
申し込み不要  
お気軽にご参加  
ください。

## 地域の茶の間 なごか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！お気軽にどうぞ。

会場：健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家(土4-1-14)

開催：毎月第1月曜 10時～12時

今年度の開催日	4月	5月	6月	7月	お済み	9月
	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由  
コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらしいきいき支援室 ☎30-1161

## 2018.10月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。(申込不要)

### 四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)  
1日 13:30～14:30 ¥200
- なごか わになーれ(毎月第1月曜)  
1日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)  
22日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)  
18日 10:00～11:30 無料

### 新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)  
12日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎週金曜)  
5、12、19、26日 10:00～12:00
- 映写会(毎月第3火曜)  
16日 13:00～15:00 無料
- 吟悠会(詩吟)(第1、2、4火曜)  
2、9、23日 13:30～15:00



## 今月のオレンジカフェ

感染症予防

手洗いきちんとできていますか

講師 生協かんだ診療所 師長 山屋真子

日時 10月27日(土) 10:00～12:00  
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20) 参加費 100円

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161

### 今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場：四郎丸わいが家)  
毎週土曜日 9:30～10:30 無料  
10月 6、13、27日
- わいが家カフェ  
¥100(自由参加)  
10:30～11:30

※20日は、フレイル測定会への参加となります。セラバンドはお休みです。

- ハイタッチ(会場：高町わいが家)  
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100  
10月 3、10、17、24、31日
- 茶話会(体操終了後)  
10:30～11:30

- 新町わいが家  
第1、2、3土曜日  
9:30～10:30 無料  
10月 6、13、20日

### 長岡さくらの会 演奏会

日時 10月11日(木) 14:00～15:00  
申込不要  
お気軽にお越しください。

会場 特別養護老人ホーム はるか 会議室

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161



## ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂 (地域食堂)

10月13日(土) 10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】子ども100円 おとな300円  
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

健康チャレンジ  
取り組んでいますか？

9月から健康チャレンジがスタートしました。  
チャレンジ達成に向けて頑張ろう！と張り切りすぎで、少々お疲れモードの人、これから取り組もうと思っているけどなかなか一歩が踏み出せない方におすすめの企画です。ぜひご参加下さい！

コープにいがた共同企画 健康チャレンジフォロー講座

# ストレスマネジメントで いきいき笑顔生活♪

講師 南雲 陽子先生（新潟薬科大学臨床准教授）

ストレスの原因は、日常の中で起こる様々な変化＝刺激。  
新たに何かを始めたり、環境が変わったりすることも変化＝刺激ですから、  
ストレスの原因になります。

日々、ストレスを感じながら生活している現代、ストレスと上手に向き  
合い、笑顔で毎日を過ごせたら素敵ですよ。ストレスマネジメントを学  
んで、いきいき笑顔の生活を送りませんか。

日 時 10月19日(金) 10時～12時

参加費 無料

会 場 長岡市中央図書館 2階 講堂  
(長岡市学校町1丁目2番2号)

●参加人数把握のため前日までにお申し込みください。  
(当日参加も可)

お申込み ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

◆健康づくり委員会主催◆



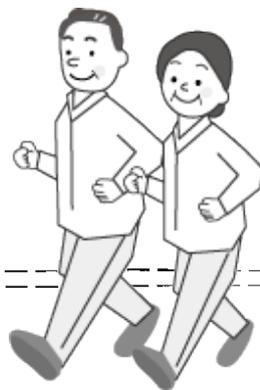
WHO ウォークイベント 2018

# 電車で向かう弥彦神社周辺の散策

## 10月31日(水)

**要申し込み**

申込締切 10月24日(水)



**集合場所** 長岡駅在来線改札前 8:40 集合

**参加費** 電車賃 ※切符は各自で購入(料金は下記参照)

**持ち物** 弁当、敷物、飲み物、雨具

**参加条件** 組合員の方

(員外の方、当日加入 OK。申込時にお伝えください。)

行き(集合 8:40)	
長岡駅発	9:07
北長岡駅発	9:11
弥彦着	10:32

帰り	
弥彦駅発	15:15
北長岡駅着	16:18
長岡駅着	16:22

電車賃(往復)	
長岡 ↔ 弥彦	1,520 円
北長岡 ↔ 弥彦	1,340 円

**コース** 約3キロの徒歩散策コースです。

弥彦駅▶▶▶もみじ谷▶▶▶弥彦神社▶▶▶おもてなし広場▶▶▶もみじ谷▶▶▶弥彦駅



希望者は、ロープウェー乗車可。料金は往復¥1400。実費ご負担ください。

### 注意事項

- 参加には事前申し込みが必要です。当日参加は出来ませんのでご了承ください。
- 当日は歩きやすい靴でご参加ください。
- 申込時、乗車駅と降車駅、ロープウェーの乗車希望をお伝えください。
- 昼食は弁当の持参をお願いします。
- 小雨程度は実施しますが、荒天の場合は中止致します。判断に迷う場合はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ **くらしいきいき支援室** ☎30-1161