

訪問先の高齢者の方にお知らせ
したいこと

ジュニアヘルパーに伝えたいこと



定例会の様子

こんにちは、
KFFです。
私たち「くまもと福祉っ子
ファイターズ(KFF)」は
中学生の時に、ジュニアヘル
パーとして活動した経験を活
かし、ジュニアヘルパーのサ
ポート、広報紙の発行などを
行っています。
ジュニアヘルパーに関わる活
動の企画を楽しく取り組んで
います。

こんにちは、
KFFです。



ジュニアヘルパー便り ハッピースマイル

集くまもと福祉っ子ファイターズ(KFF)
編 熊本市社会福祉協議会

〒8600004 中央区新町2丁目4番
連絡先地域福祉推進班
093(82)2748



高齢者知っ得コーナー①

高齢者と感染予防について

高齢者が感染症にかかりやすいのは、
免疫力が低下しているからといわれてい
ます。免疫機能は60歳を超えると20代
のおよそ半分以下になるそうです。

高齢者がかかりやすい感染症には、
次のようなものが挙げられます。

(1) インフルエンザ

12月～3月にかけて流行し、38度以上
の高熱や関節痛、筋肉痛などの症状が特
徴ですが、高齢者はあまり高熱が出ない
こともあります。

(2) ノロウイルス感染症

(感染性胃腸炎)

感染力は強く、感染者の便や嘔吐物から
飛び散ったウイルスを吸い込むなども
感染します。

(3) 肺炎

肺炎は病原体の感染による肺の内部の炎
症です。



予防法

- ① 手洗い、うがい
- ② 身体の清潔保持
- ③ 適度な運動により、体力を
- ④ 定期的窓を開け、
- ⑤ 空気の入れ換えをする
- ⑥ 予防接種を受ける



高齢者知っ得コーナー②

高齢者の食事で気を付けること

1 加齢に伴う機能低下について

- ・ 味覚が衰える
- ・ 噛む力が弱くなる
- ・ 飲み込む力が弱くなる

2 高齢者の食事のポイント

(1) 食事の偏りに注意しよう

高齢になるとあっさりした味付け、淡泊な
食材を好むなど嗜好(好きな食べ物)が変
わることもあります。基本は毎食、主食・
主菜・副菜の料理をそろえて食事をするこ
栄養バランスが良くなります。



(2) 調理のポイント
噛みやすくする工夫

- ・ 噛む力、口の中でまとめる力を助ける
- ・ 肉・野菜類・いも類は一口大の食べやすい大きさに切ります。
- ・ 噛み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切り目を入れます。
- ・ 野菜などは時間をかけて加熱し歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかくします。また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなります。
- ・ 野菜の皮はむき、トマトやナスの皮はむくか、切り目を入れます。
- ・ 葉野菜はやわらかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断ち切るようにして切ります。

「災害救援街頭募金」へ協力

9月8日(日)、9月23日(祝)の2日間、サンロード新市街及び下通アーケードにおいて「令和元年8月豪雨災害」に伴う街頭募金を実施されました。2日間で高校生を含む、延べ191名のボランティアの皆さんが参加し、合計450,409円の募金が集まりました。この募金は佐賀県社会福祉協議会をとおして被災地に送金されました。くまもと福祉っ子ファイターズも23日(祝)に「自分たちに出来ることを」という思いで参加協力しました。

