

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

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

編集 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
096(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

噛む力、口の中でまとめる力を助けるこ
・ 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。

