

## この冬、感染症に罹患しないために注意したいこと

白いものが空から舞い降りてくる時期となりました。昨年の冬は降雪が少なく、雪寄せも数回のみであったように思います。今年はさてさてどんな冬になるのでしょうか？コロナ禍で「新しい生活様式」の実践とともに、感染症に負けない体調管理を心がけたいものですね。

### 手洗いのポイントのおさらいです！

#### 右の図をご覧ください。

爪、指先、手のひら、手の甲、指の間、親指、手首としっかりと石鹸を泡立てて、くまなく洗います。

手の甲や指先、利き手に洗い残しが多いと言われていしますので、しっかりと洗いましょ。洗い終わったらペーパータオルで水分をしっかりと拭き取ります。

下の図、見覚えありませんか？初回の5月号からの抜粋です！



© SARAYA CO., LTD

### 感染症に負けないためには・・・？

**免疫力の低下**とは何のことでしょうか？免疫力とは細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。生活習慣の乱れやストレス等により体の免疫力は低下します。気温も低下する冬は感染症流行のシーズンになります。体の免疫力を高める生活を意識しましょう！！

## 免疫力の低下要因



- 加齢
- 睡眠不足
- ストレスの多い生活
- 不規則な生活
- 栄養の偏り
- 野菜・タンパク質不足
- 寒さや乾燥
- 季節の変わり目の  
激しい温度変化  
など・・・



## 免疫力を維持する健康習慣



**適度な運動**～軽く汗をかく程度の運動は免疫力アップにお勧めです。



**規則正しい生活リズム**～朝の起床時間・夜の就寝時間・食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。

**バランスの良い食事**～健康な毎日を送るには、5大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）をバランスよく摂取することが大切です。

5大栄養素に加え、乳酸菌（ヨーグルト類）も積極的に摂取することがお勧めです。同時に口腔内を清潔に保つことも大切です。口腔ケアを忘れずに！！

**冷えは禁物**～免疫力を高めるには冷えは禁物です。運動、食事、一日の終わりにゆっくりと入浴する等して身体を温めましょう。



★3密回避と毎日の生活習慣が、感染症対策の基本です。マスクの着用も忘れずに！



### 編集後記

あっという間に12月となりました。今年にはコロナ対策でいつもとは全く違った1年でしたね。新たな生活様式の中、様々な面で楽しみにしていたことが先送りになった方も多いのではないのでしょうか。令和3年を迎えようとしていますが、来年は延期となったオリンピックも予定されており各自感染対策を実行して、コロナの終息（収束）を願いたいと思います。来年の今頃はみんな笑顔で1年を振り返っていますように・・・(^\_^)☆  
皆さま、良いクリスマス&お年をお迎えください。



### 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事、コロナ感染対策など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

