

新型コロナウイルスと インフルエンザの流行について

～予防の方法は同じです～

10月1日からインフルエンザ予防接種が始まりました。新型コロナウイルスと発熱などの症状がよく似ているため、症状だけではどちらにかかっているか、容易に判断できません。まずはインフルエンザのワクチンを接種して、今後も引き続き、感染症の予防に注意する必要があります。少しずつ旅行などに出かける人も増えていますが、いま一度、これまで続けてきたことを見直し、マスク、手洗いなどしっかり続けていきましょう。

発熱がみられた場合は、まずは病院に相談の電話をして、状況に合った指示を受けてください。

手洗い・咳エチケット
三密を避ける

食事・お口の健康
免疫力

新型コロナウイルス対策！
自分でできることを
毎日続けよう！

運動をする

人との交流
助け合い

佐久間ネットワーク
あんじゃないネ通信

第6号
あんじゃないネ
事務局
佐久間病院支援室
☎965-1795

まめに食べて
動く！

コロナ対策のため買い物の回数が減りがちで、暑い間の食欲も落ち込み、皆さんの栄養の状態が心配です。栄養が足りないことを『低栄養』と言います。そうならないために、合言葉は『まめに食べて動く！』です。

高齢者の『低栄養』は、直接『虚弱』の原因となり、命に関わる状態にもなりかねません。年をとると共に、身体のはたらきは低下していきませんが、『低栄養』になると更に進み、生活に支障をきたすこととなります。栄養状態を整えることは、身体のはたらきを守り、自立した生活を支えて生活機能の自立を保つこととなります。

裏面に続く