

ワクチン接種が終わっても 感染予防対策を続けましょう！



浜松市では、80歳以上の方の2回目接種が進み、他の年代層にもワクチン接種券が計画的に発送されています。今後、接種率は次第に上がることが予想されます。ワクチンを受けることで新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ほかの方への感染をどの程度予防できるかについては十分にわかっていません。しばらくはワクチンを受けた方と受けていない方が共に社会生活を送ることになります。油断は禁物です。皆様には今後も、これまでと変わらない、感染予防対策の継続をお願いいたします。

咳エチケット
三密を避ける

食事・お口の健康
免疫力

ワクチンを受けても
新型コロナ対策！
自分でできることを
毎日続けよう！

運動をする
家事、散歩、畑、園芸

人との交流
思いやり 助け合い

佐久間ネットワーク
あんじゃないネ通信

第9号
あんじゃないネ
事務局
佐久間病院支援室
☎965-1795

佐久間病院「コロナ感染予防 標語大賞」発表!!

佐久間病院では、今後も続くコロナ感染予防を改めて市民に呼び掛けるため、院内職員で標語を募りました。院長賞(大賞)の標語は近日中に垂れ幕として披露いたします。お楽しみに！

院長賞 『続けよう マスク 手洗い 思い合い』 外来:竹本真奈美

殊勲賞 『マスク手洗いディスタンスみんなを守る愛ことば』

技能賞 『「たった一度の気の緩み」それがコロナの大好物』

斬新で賞 『お茶勝て菌で いちコロナ』

敢闘賞 応募66作品中22作品を作成した職員

裏面もあります

高齢者の健康二次被害の予防について

コロナ感染症予防のために、人との接触を避けて外出を自粛して1年以上を経過し、高齢者には ①筋肉量や筋力の低下 ②歩行速度の低下 ③認知機能の低下 といった **健康二次被害** がたいへん発生しやすい状況です。

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症などを起こさないよう、高齢者ご自身、ご家族、地域全体で予防が必要です。

高齢の方、ご自身で注意しましょう

- ◇「歩く速度がおそくなった」「ものわすれが増えた」など、日常で変化したことを確認しましょう
- ◇心身の健康のためには運動が必要です
- ◇感染予防を忘れずに、買い物や畑の作業などで体を動かしましょう
- ◇バランスの良い食事を摂りましょう



ご家族や地域で高齢者を見守りましょう

- ◆会話や声掛けをして近所での散歩など、体を動かすことを勧めましょう
- ◆連絡をマメにとり、外出の様子や体の変化に注意しましょう
- ◆可能であれば、パソコンやスマートフォンを活用して、リアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう
- ◆感染対策を整えて、地域の集まりや運動教室を実施、再開しましょう