

ファルマコム便り

12月に入り、今年も残り少なくなりました。例年だと、何かと忙しく毎日が過ぎると思いますが今年も新型コロナウイルス感染症が流行し、“第三波”とも言われる感染への拡大が懸念されます。楽しみにしていた予定がなくなると外出する機会が減ったり、久しぶりに会う家族や友人とも気軽に会えなくなったり、以前では考えられない日常生活を求められています。ますます家で過ごす時間が増えると、筋力の低下や気持ちが落ち込んでしまい、大変危険です。新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、健康を維持させるように努めましょう。

★感染症にうつらない、うつさないためのポイント

新型コロナウイルス感染症の主な感染経路は感染者のくしゃみや咳、唾などを口や鼻から吸い込む**飛沫感染**とウイルスが付着した手で口や鼻などを触る**接触感染**の2つがあります。どちらもこまめな**手洗い（アルコール消毒）**や密閉（換気の悪い密閉空間）・密集（大勢で集まる）・密接（近距離での会話）の「**三密**」を避けることで感染拡大を未然に防ぐことができます。

食欲がない、疲れやすい、体重が以前よりも減った方
“フレイルかもしれません”

★フレイル（要介護状態に至る前段階）を予防しましょう

- ①**栄養**・・・バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。
- ②**身体活動**・・・「フレイルかも」と思う方はさらに10分多く、体を動かしましょう。
- ③**社会参加**・・・趣味、ボランティア、地域活動などを通して社会とのつながりが大切です。

★長引く自粛生活でストレス増大！健康良く過ごすポイント

- ①**運動**では身体機能の低下により、転倒などを予防するためにも日頃からの運動が大切です。
 - ・人混みを避け、できるだけ少人数や一人で散歩する。
 - ・家の中でできる運動（ラジオ体操、自治体提供の体操、スクワット運動など）
 - ・家事（お庭の手入れや片付け、立ったままでの調理など）や農作業等で身体を動かす。
 - ・座っている時間を減らして代わりに軽度な運動（足踏みなど）で身体を動かす。
- ②**食生活や口腔ケア**では低栄養を予防し、免疫力をアップ、お口の健康を保つことが大切です。
 - ・朝食も欠かさず、3食バランスよく、きちんと取ることで、規則正しい生活を心がける。
 - ・毎食後の歯磨きはもちろんですが、特に大切にしたいのは夜、寝る前の歯磨きです。
 - ・しっかり噛んで食べることで、舌の練習や早口言葉を言うなどお口周りの筋肉を保つ。
- ③**人との交流**では孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人との交流や助け合いが大切です。
 - ・離れて暮らす家族や友人と電話で話す。
 - ・家族や友人と手紙やメール、SNS（LINE, Twitter, Facebook, Instagramなど）を活用する。
 - ・日常生活において、買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。



「インフルエンザ予防接種」はお済でしょうか？

接種勧奨期間は12月31日まで（約2週間後から効果が出始め、その後約5ヶ月間持続するため）接種は翌年3月31日まで可能ですが、接種を希望される方はお早めに受けましょう。

←利用者様の作品です

来年が明るい一年となりますよう
お祈りいたします。

★ファルマコムでも**“川柳を随時募集”**しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



1月のこよみ

- 1日 年賀、初詣
- 7日 七草
- 11日 鏡開き
成人の日
- 26日 文化財防火デー

ファルマコム 居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>