



少しずつ街路樹の銀杏も色づき始め、朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になってきましたね。1年のうちで一番過ごしやすい時期でしょうか？きのこやさんまなどが美味しい時期であるとともに感染症も流行しはじめる時期です。食欲の秋で美味しいものをしっかり食べて、病気になりにくい身体をつくって元気に過ごしていけるといいですね。今月は感染症についてのお話です。

感染症に負けない体づくりをしましょう！

高齢者は抵抗力が弱いため、さまざまな感染症にかかりやすい傾向があります。とりわけ寒くなってきた冬に流行するのが、罹ってしまうとつらく苦しい感染症の代表格ともいえるインフルエンザやノロウイルスなどがあります。場合によっては合併症で命に関わるケースもあります。2023年は様々な感染症の流行により薬不足により咳止めが手に入らない・・・などの情報もあり、とても心配ですね。感染症にならない体づくりを日頃から行っていきましょう。

感染症にかかりにくくなるためにはどうすれば良いのでしょうか？ それにはまず、感染症に対する以下2つの基本を忠実に守ることです。

① 病原体を侵入させないこと ② 感染症にかかりにくい身体を作ることです。

① 病原体を侵入させないためには

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 基本的なことですが、感染症対策には日常のこまめな対策が一番大切です。



手を洗う場所がない、洗面所まで行けない場合は、アルコール製剤やアルコールを含んだウェットティッシュ)などを使用してもよいですよ。常に持ち歩くといいですね。

② 感染症にかかりにくい身体をつくるには

免疫力を高めるために、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動も大切です。

Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本 21（第二次）では、65 歳以上の方の 1 日当たりの歩数の目標は男性 7000 歩、女性 6000 歩です

美味しいごはんを食べて免疫力UP↑

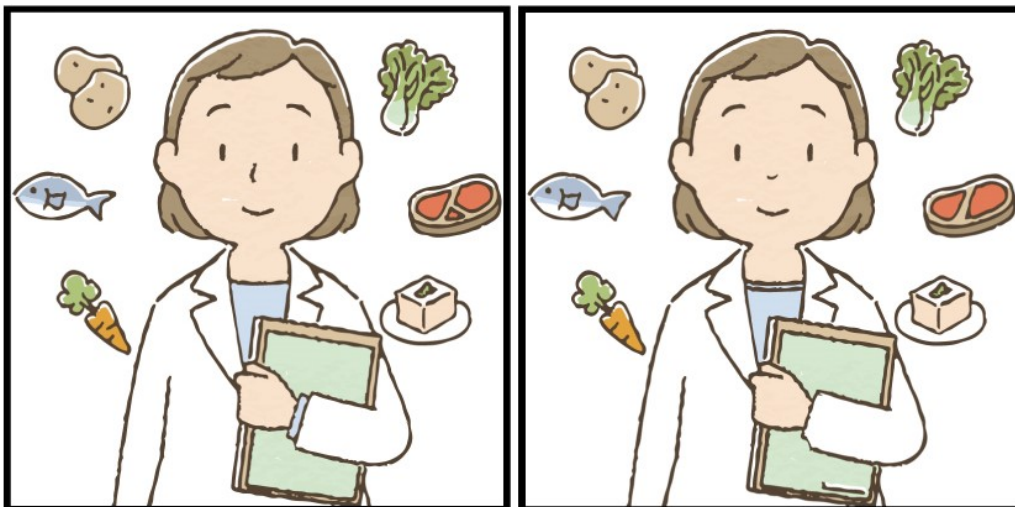
免疫力を高めるおすすめ食品
 感染症への抵抗力がつく「野菜」
 上質な食物繊維を含有「海草」「キノコ」
 丸ごと食べられる「小魚類」
 多く善玉菌を含む「発酵食品」
 善玉菌を増やす「野菜」



これからの季節、野菜やきのこたっぷりのお鍋で美味しく健康に免疫力UPなどいかがでしょうか

今月号の脳トレクイズです！是非、解いてみてください

間違い探しです。右の絵と左の絵で違うところを7つ探してください



10月の答え

こ	き
ほ	ご
た	り
る	ら
つ	ん
い	た
つ	と
く	ま
し	と
ら	ご

答えは次号にて
お楽しみに☆