

～「9月は世界アルツハイマー月間」です！～

* 9月21日は世界アルツハイマーデーです

新型コロナウイルスの予防のため、従来のような活動はできませんが、今年も中丹東保健所のライトアップ及び啓発パネル等の展示、中丹広域振興局綾部庁舎及び舞鶴庁舎での啓発パネル等の展示を行います。



上記の写真は、昨年の啓発の状況です。



～日々の健康を維持するために～ ～厚生労働省ホームページより～

* 運動をしましょう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、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。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

* 食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

* 人との交流を

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。

ただし、現在はソーシャルディスタンス（人と人との間隔を2m以上空ける）に十分注意し、3密（密集、密接、密閉）を避けるようにしてください。

- ・ 家族や友人と電話で話す
- ・ 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・ 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く。

～新型コロナウイルス感染症の予防等について～

*新型コロナウイルスの感染症の予防

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いいたします。

感染症対策
へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をゆらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の縫いを洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時
咳エチケット

マスクを着用する (口・鼻を覆う) | ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う | 袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Ministers Office of Japan | 厚生労働省
■ 詳しい情報ははこちら
厚労省 検索

*新型コロナウイルスの集団感染をふせぐために

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に大勢で集まることを避けてください。



*新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方 (高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方等) で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 (強い症状の場合はすぐに相談してください) 少なくとも以上のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください。

帰国者・接触者相談センター 075-414-4726 (平日・土日・祝日 24時間対応)

- 編集後記 -

誰もが予想していなかった「WITHコロナ」社会、それが現実のものとなって半年以上が経過しました。

事態は改善するどころか、様々な制約が増えるばかり……。心も身体も押しつぶされそうになる今日この頃ですが、一人で抱えずにこの状況を何とか乗り越えましょう。

オレンジロードつなげ隊の啓発活動も従来と同じというわけにはいきませんが、この状況が落ち着き、皆様とお会いできる日を心待ちにしています。

《編集担当班》

発行：中丹東オレンジロードつなげ隊

【事務局】

京都府中丹東保健所
保健課

中丹東地域包括ケア推進ネット
中丹東オレンジロードつなげ隊

心でつなく、地域でつなぐ
“認知症”

認知症になっても安心して暮らせる
社会の実現をめざしています