

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

「インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防について」

重症化予防を図るため、65歳以上の高齢者及び60～64歳で障がいのある方（条件あり）は、インフルエンザのほか、今年からは新型コロナウイルス感染症も定期の予防接種の対象となりました。しかし、予防接種だけでは感染予防にはなりませんので、2つの感染症に共通する予防方法についてお知らせします。

手洗い・うがい

新型コロナウイルス感染症が流行していたときには念入りに手洗いしていた方も、だんだん適当になっていませんか？ 特に帰宅後や食事前の手洗い・うがいはウイルスを洗い流し、体内に入り込むことを防止することが期待されますので、心掛けてください。アルコール製剤の手指消毒も有効です。

咳エチケット

2つの感染症は飛沫感染が主な感染経路となります。新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから、マスクの着用は任意となりましたが、ここで改めてエチケットを確認したいと思います。

- ① 他の人に向かって咳やくしゃみをしない。
- ② 咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う。

環境の工夫や自分自身の抵抗力アップ

定期的な換気、人混みをできる限り避けることも大切ですが、十分な休養とバランスのよい栄養が取れているという基本的な生活習慣が、ウイルスに負けない「からだづくり」につながります。

※村では予防接種費用の助成を行っています。詳細は13ページをご覧ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより③1

かながわ未病改善宣言「食について」

「3つの取組み」の大切な「食」について
そろえて食べてスマイルスリー



「主食・主菜・副菜の3つを
そろえて食事」を
1日2回以上とりましょう。



診療所だより



煤ヶ谷診療所
浅松医師

運動療法について

清川村のみなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。今月は浅松が担当します。暑さもやわらぎ、段々と過ごしやすい気候になってまいりましたので、今回は運動療法についてお話をさせていただきます。

運動には、有酸素運動とレジスタンス運動(ダンベルなどを用いて筋肉に負荷をかけるもの)があります。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の予防・治療に関しては、有酸素運動が有効とされています。具体的にはウォーキングやジョギング、水泳が有酸素運動の例として挙げられますが、強度としては「やや

きつい」と感じる程度の運動を、30分程続けてみてください。頻度としては週3日以上が推奨されますが、長期継続のために、まずは週1日から始めてみるとよいでしょう。特に心疾患などの持病のある方は、短時間のウォーキングなどから無理せず始めてみてください。

涼しくはなってきましたが、秋・冬は乾燥により脱水症状を起こしてしまうこともありますので、水分はこまめに補給していただき「運動の秋」を楽しんでいきましょう。

休診日：10月5日(土)、19日(土)



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

簡単大学イモ



エネルギー	142kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.8g
炭水化物	28.4g
食塩相当量	0.5g
カルシウム	44mg



材料(2人分)

- ・サツマイモ 120g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・グラニュー糖 大さじ1/2
- ・黒いりごま 小さじ1
- ・塩 少々

おすすめポイント

- ・グラニュー糖はコーヒー用のスティックタイプのもを購入すると使いきれます。1本の重さもわかるので使いやすいです。

作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま、よく洗う。水の入ったボウルに一口大の乱切りに切ったサツマイモを浸し、あく抜きをしたら水気をよく切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、サツマイモを入れグラニュー糖・塩を振り入れ蓋をする。
- ③ 焦げないように、時々揺すりながら5～6分火を通し、やわらかくする。仕上げにごまをふる。



清川村食生活改善推進団もみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861