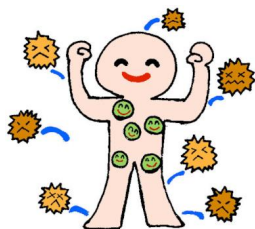




手に触れる物や場所は消毒液で拭く

ウイルスを拡げないように、手に触れる物や場所は消毒しましょう。ドアノブ、手すり、スイッチ、テーブル、エレベーターの押しボタン、バスの降車ボタン、便座などの消毒には、次亜塩素酸液を使う事もあります。これは市販されている家庭用塩素系漂白剤の主成分です。500mlのペットボトルにキャップ2杯分を入れ、水でいっぱいにして、よく混ぜてから使うようにします。ただし、金属製の物に使用すると腐食する可能性があります。また、漂白作用があることから、衣類や布製品に使用する場合にも注意してください。消毒用のエタノールを使用するときは、腐食や漂白の心配はありませんが、保存する容器は耐アルコール性の容器を使わないといけませんので注意してください。



持病の治療や予防接種なども重要

感染症の流行は心配なもの、健康を守るためには、日常的に必要な医療機関での受診は継続することが大切です。じょうずな医療へのかかり方として、4つの項目を覚えておきましょう。①過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。②健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。③医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。④健康に不安があるときは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう。

からだを動かす暮らしを心がける

フレイルを防ぐためには、筋力を維持・向上させるトレーニングの継続を。例えば、立ったまま壁に手をついて腕立て伏せをしたり、イスに座って脚を上げ下げしたりするなど、地味ですが筋肉を鍛える努力をしましょう。中高年は、太り過ぎによる生活習慣病の発症に注意が必要ですが、高齢になってくると逆に低栄養が心配になります。低栄養については、栄養バランスのとれた食事を心がけ、3食をしっかりとること。特にタンパク質やビタミン、ミネラルなどが大切です。さらに、できるだけ周りの人たちとコミュニケーションをとり、孤立しないようにしてください。自分でできることは積極的に行い、からだを動かす暮らしが、フレイルにならないための第一歩です。



赤ずきんタイアリー



私は赤ずきん、暑かった夏よサヨウナラ。食欲の秋が到来と喜んでばかりいただけません。その訳は私の腸内には「痩せ菌」がない事が2~3年前にやった検査でわかったから。本当に失礼しちゃう検査でした。でもそんなことはお構いなし。お魚お肉お野菜何でもおいしいものはパクパクです。摂ったカロリーは運動では消費しきれないといいますが、3Bヨガで頑張るもんっ。