

# 藤久保5区・6区 ふくし新聞

第74号  
令和3年2月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 猛威を振るう

### 《新型コロナウイルス》の感染から 少しでも身を守るために…

新型コロナウイルスの感染拡大が全国的かつ急速に蔓延していることから、1月7日、国から埼玉県を含む4都府県に対して緊急事態宣言（1月8日から2月7日まで）が発表されました。（1月14日からは栃木県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県）

ここでは、感染から少しでも身を守るためにはどうしたらよいかについて、テレビ番組「新型コロナウイルス・ナウイルス・医師から伝えたいこと」やその他の番組から、先生方の話を要約して説明します。

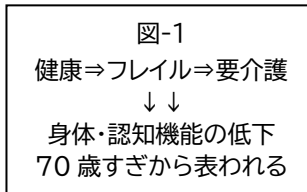
#### ◆フレイルの人は特に要注意

新型コロナウイルスに感染すると、高齢者で特に持病がある人、フレイルの人が重症化するといわれているので要注意です。



マスクをしよう 手を洗おう 消毒しよう

フレイルのことは「衰え・虚弱」のことです。すなわち、何か持病があるなど健康と要介護の間にある人のことを指します（図1）。



#### ◆フレイルの3要素について

- 筋肉の衰え⇨身体的な衰え
  - 認知機能低下⇨うつ状態⇨認知・心理的な衰え
  - 人とのつながりが減少⇨社会的な衰え
- の3つの要素があります。「運動がしづらい」「出かけづらい」「栄養の偏り」「会話をしない」があると、ますますフレイルが悪化します。特に筋肉の質・量の低下が心配です。
- 筋肉の減少による変化では血流が悪くなる

- 血糖値が不安定になる
  - 免疫力の働きが低下する
- すなわち、フレイルの人⇨体の免疫の働きが低下している人なので

詳しくフレイルについて説明をしてきましたが、その理由は「フレイルの人すなわち免疫力が低下している人は感染しやすく、一度感染すると重症化しやすい」ということだからです。

#### ◆フレイルの人が 気を付けるポイント

- ① 運動と十分な睡眠  
気分転換も兼ねて外に出て、人との距離を取ってウォーキングなどの運動をしましょう。また睡眠不足は免疫力を下げると言われていますので十分に睡眠をとりましょう。
- ② 栄養摂取と水分補給  
歩くことができない人は室内で運動しましょう。椅子に座っての足踏みや、何かにつかまっただけの片足立ちやつま先立ちなどの運動です。体の状態や体調に合わせて安全を確認して行いましょう。
- ③ 笑えば免疫力がアップ  
「笑うこと」は免疫の働きを高めるといわれています。この時期のテレビではお笑い芸人出演の楽しい番組をたくさんやっています。お笑い番組を



見ながら「大笑い」して免疫の働きを高めませんか。

では、笑って免疫力アップに！

18歳と81歳の違い

● 道路を暴走するのが18歳

● 道路を逆走するのが81歳

● 恋に溺れるのが18歳

● 風呂で溺れるのが81歳

● 自分探しするのが18歳

● 皆が探すのが81歳

● 恋で胸を詰まらせる18歳

● 餅でのどを詰まらせる81歳

● 心がもろいのが18歳

● 骨がもろいのが81歳

● まだ何も知らないのが18歳

● もう何も覚えていないのが81歳

● 嵐と言えば松じゅんの18歳

● 嵐と言えば嵐寛寿郎の81歳

現在、新型コロナウイルスの治療薬の開発が超特急で進められています。今は治療薬がありません。今行われている治療は、熱を下げたり、血圧を上げたり下げたり、人工呼吸器を使ったりと、患者さんの症状を抑えるだけなのです。この病気を治すのは患者本人の治す力＝免疫力です。

運動、栄養、人との会話、そして笑って、免疫力を高めましょう。

コロナウイルスが収束した時には体力や認知機能が維持されているように頑張ることです。心がけが大切です。

## お誘いとお知らせ

令和 3年2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	4	5	6
7	8	9	10 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	11	12	13
14	15	16	17 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	18	19	20
21	22	23	24 将棋 13時～16時30分 2区集会所 囲碁 9時～12時30分 2区集会所	25	26	27
28						



※食事会「ホピーの会」、  
いつもこ体操はお休み  
となります。

※陽だまりの3月開催は未定  
3月4(木) 13時～16時  
3月18日(木) 13時～16時  
藤久保6区集会所

\*3月の予定\*

