

# センターだより

令和2年3月20日発行

発行責任者 推進センター長

にしおか会館4-5-8-21

電話・f a x 8 5 4 - 0 5 3 7

皆さんお元気でしょうか

今年の桜前線は、例年に比べ相当早く北上の様相ですが、『新型コロナウイルス』の流行で道内も中々落ち着きません。笑顔で花見の季節を迎えたいものです。

身近な健康問題（新型コロナ対応及び糖尿病について）を取り上げました。参考にしてください。

## ☆『新型コロナウイルス』に気を付けましょう!!

テレビや新聞のニュースは、コロナの感染状況など連日詳しく報道され、色々な情報、解説が溢れています。

まだまだ、分からないウイルスで、治療薬もないため、不安ですが、ひとりひとりの予防対策が大切です。日常の健康管理をしっかりと行い、健康で快適な暮らしを目指しましょう。

### ◇感染対策のポイント

#### ●アルコール消毒を活用する



《うつらない  
ために》

#### ●手洗いを徹底する



●人混みを避ける。

●携帯、スマートフォンなど、良く触る物はウエットティッシュなどでこまめに消毒する。

## 《うつさないために》

● マスクを正しく着ける

**着け方**

- 1 表裏を確認する
- 2 ノーズピースを鼻の形に合わせる
- 3 ひだを上下に伸ばし、下あごまでしっかりと覆う

● せきやくしゃみをする時はエチケットを守る

せきやくしゃみの時はティッシュで口と鼻を覆う

せきやくしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1m以上離れる

**外し方**

- 1 マスクの表面に触れず、ひもを持って外す
- 2 外したマスクはその手でゴミ箱に捨てる
- 3 手指消毒を行う

鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる

液体せっけんと流水で手を洗う

● せきやくしゃみの症状がある時はできるだけ外出を控える。

◇特に、次のことは必ず守りましょう!! ~重なるとクラスター（集団発生）リスクが高い!

- 密閉空間で、換気が悪い—換気をまめに行う。
- 近距離での会話や発声—やむをえない場合はマスクなど。
- 手の届く位置に人がいる—互いの距離を1~2mあける。

※以上は、北海道新聞記事などよりの引用です。

### ☆糖尿病の予防対策—快適な生活を!

血液中の血糖が慢性的に多くなり、血糖値が高くなる、「生活習慣病」のひとつ。

多くの場合、食生活や運動不足、肥満が原因です。

色々な合併症がおきることから、「怖い病気」と言われています。

適正な体重を保つことで治療に薬が不要になるケースもあるとも言われています。

ご存知の通り、食事・運動の管理が大切。以下のことを心がけてください。

#### ◇カロリーバランス、摂取時間を意識した食事

##### ○健康的な食事のポイント

- ・総摂取カロリー・・・食べすぎているか
- ・栄養素バランス・・・さまざまな食材をバランス良く食べているか
- ・食事時間・・・朝食を抜いたり、深夜に食事をしたりしていないか
- ・食事の順序・・・野菜から先に食べるように心がけているか
- ・食事にかかる時間・・・良く咀嚼（そしゃく）し、食事を楽しめているか

##### ○徒歩を取り入れるなど継続できる運動

- ・もともと基本的な手段として、歩くことが大切

下肢の筋肉を維持することにも役立ちます。

##### ○食事と運動を心掛けること—認知症の予防にも役立つ!

糖尿病の合併症のひとつに認知症が挙げられています。食事と運動で適正な体重を。

◇風邪やインフルエンザ、特に『新型コロナウイルス』感染予防からも、十分にご注意ください。

### 編集後記

『新型コロナウイルス』の流行が早く収まり、笑顔で春を迎えるのが皆の願いです。

今は、自身ができることに専念し、冷静に“正しく怖れる”で、少しの辛抱を続けましょう。

広報担当 山田耕三 小路加寸男 三浦聡美