



215号

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

感染症に
勝ちたい！



新型コロナウイルス感染症が流行し4年が経過としていきます。これまで様々な変異を繰り返し世界的なパンデミックを起こしては、人々の生活に多大な影響を与えてきましたが、果たしていつまで続くのでしょうか。

感染者数をみると東京都も少しずつ減っているのですが、我慢する生活はもう少しだと信じて踏ん張りたい所ですね。

そもそも感染症とは病原体(ウイルスや細菌などの微生物)が体内に侵入し、引き起こされる病気です。症状は様々ですが、病原体が体内で増殖し唾液や便とともに排出され、それが別の人の体内に侵入することで感染が広がっていきます。普段は自分の免疫力が勝っていて症状が出ないものや、ワクチンで重篤化を防げるものがあるので、普段から予防していくことが大切です。

日常的に行う感染対策をおさらいしましょう。

〈日常的に行う感染対策〉

感染経路を遮断する！

☆手洗い(予防策の基本です)
指や爪の間やシワ、親指や手首まで30秒かけて洗います
*家庭内に感染者がいる場合、タオルの共有はやめましょう
☆マスクや手袋も効果的です

免疫力を高める！

①適度な運動
体を温めると免疫が働きやすくなります。ただし激しすぎる運動は免疫力が低下する恐れがあるので自身の体力と生活状況に合わせて取組みましょう。

②睡眠と休養
睡眠不足やストレスは免疫力を低下させます。太陽の光を浴びるとセロトニン(別称:幸せホルモン)が分泌され睡眠の質が高まると言われているので、適度に外出し、人と交流しましょう。

③食事(栄養)
☆発酵食品に含まれる乳酸菌は腸の働きを整え、免疫力の向上が期待できます。乳酸菌のエサとなる食物繊維も積極的にとりましょう。

☆たんぱく質(肉・魚・大豆製品・乳製品)は免疫の働きを維持します。

☆野菜やきのこはビタミンや食物繊維が豊富です。様々な色の野菜をとると、様々な種類の栄養が摂取できます。

お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち

府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



11月 2日(水) 10:00～10:45
片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

11月28日(月) 10:00～10:45
片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

11月地域交流ひろば

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	7・14・21・28日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	7・14・28日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	1・8・15・22・29日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	1・8・15・22・29日
矢崎町公会堂	水	10:40～	2・9・16日
片町文化センター	木	13:30～	17・24日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	4・11・18・25日

片町茶屋



11月10日(木) 10:00～10:45
地域包括支援センターかたまち2階

- ★気軽なお茶会の集まりです。飲み物は、各自で持参をお願いします。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

フレイル予防講習会

場所：片町文化センター 3階講堂
期間：令和4年12月～令和5年4月
講習会回数：全6回
曜日と時間：木曜日 14:45～15:45
※ 4回目のみ14:45～16:15
対象の方：府中市に在住の65歳以上の方
参加費：500円
申し込み方法：事前申し込み制です。申し込み用紙に必要事項を記入し提出するか、下記の連絡先まで申し込み下さい。申し込みが多数の場合は、抽選となります。締切は、11月11日です。

コミュニケーションアプリ 使い方講座 (LINE、みんチャレ)

場所：片町文化センター 3階第1会議室
日時：①12月 7日(水) 14:00～15:00
②12月14日(水) 14:00～15:30
③12月21日(水) 14:00～15:00

全日程の参加が必須となります。
対象の方：府中市に在住の65歳以上の方。
スマートフォンをお持ちの方で、LINEをインストールしている。

内容：①LINEアプリ ②、③みんチャレアプリについての講座をします。

参加費：無料

申し込み方法：事前申し込み制です。必ず下記の連絡先まで申し込み下さい。
申し込みが多数の場合は、抽選となります。締切は、11月18日です。

認知症サポーター養成講座

11月10日(木) 14:00～15:30

片町文化センター 3階第一会議室

申込み・問合せ
府中市地域包括支援センターかたまち

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

