

# 西東通信

令和4年  
12月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## 感染症を 予防する

できる！ことを続ける

寄稿  
札幌医科大学保健医療学部  
看護学科

上田 泉 氏

「感染症って何？」感染って難しい言葉ですよ。それに、高齢者は感染症に要注意ってよく言われます。私は昔、看護学校で、感染が成立するには、三つの要因がすべて必要！って習いました。それは、①病原体があること、②病原体が身体に入る（感染）経路があること、③人の免疫力、この三つです。この三つのうち、一つでも予防できれば、感染は成立しないのです。  
なるほどー！の一つでも予防する、というのがポイントです。

### 免疫力アップ、体力がカギ

上記②の感染経路の遮断は、感染拡大防止のためには最も重要です。今まで通り、手洗い、うがい、マスク、換気など、できることを継続していくことです。そして皆さんは、日ごろから免疫力、体力をアップするためには何かされていることはありますか？規則正しい食生活と運動、十分な休養と睡眠、ストレス解消、ワクチン接種など、多くの情報を聞いていると思いますが、私からのおススメは・・・『お笑い』です。

### 笑って笑顔で過ごそう

皆さん、最近、笑っていますか？人生生きていると、いろいろありますよね。コロナ禍の生活がこんなに長くなるなんて予想もしていませんでした。そんな中でも、私達は予防対策をとることができます。できるだけ笑顔で今を過ごしましょう。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど）を行う
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす 等



★日々の健康を維持するために身体を動かしましょう！

### 食生活・口腔ケアをしっかりと

しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切  
3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける  
毎食後、寝る前に歯磨きをする  
しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言う等



お口周りの筋肉もアップ♪♪

