

Cafe matsubokkuri かきスムージー 11/6~始めました！フレッシュな果物
使用しています☺ 柿・りんご・バナナが入ってます！砂糖不使用です！



今週の花言葉

ローズヒップ

無意識の美

カーネーション

気品

葉牡丹

愛を包む

松田院長からあなたへ 耳より情報

■日本の健康寿命を延ばすために-長寿に向けた生活習慣

千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学講座 教授 横手 幸太郎 先生

日本は長寿の国として知られています。しかし「健康」で「元気」に過ごせる期間である健康寿命は平均寿命よりも約 10 年短いのが現状です。ただ長生きするのではなく、健康で元気に長生きするためには何が必要なのかについて紹介します。

■健康寿命が短くなる原因とは

なぜ平均寿命と健康寿命の間には約 10 年もの差が生まれるのでしょうか。その要因は生活習慣病とフレイル（虚弱）という 2 つの要因があると考えられています。では、どうしたらこれらを予防できるのでしょうか。

■生活習慣病の予防

高齢になる前に生活習慣を改善することが重要です。禁煙する、食生活を見直す、運動量を増やすといった取り組みをしましょう。また、糖尿病、高血圧の方が家系にいる場合には、生活習慣病になるリスクが高いと考えられるので注意しましょう。

■フレイルの予防

フレイルに対する解決策はまだはっきりしていませんが、栄養をしっかりと取ること、そして適度な負荷をかけた運動をすることが大切だと検討されています。

★院長よりメッセージ

元気で長生きしたいのは皆さんの共通の願いだと思います。健康長寿を実現するために、食事では、若いうちには太りすぎ注意、そして一定以上の年代であれば低栄養に注意しましょう。そして運動はどの年代でも非常に重要であり、生活習慣病の予防では有酸素運動を、高齢になったときには筋力を落とさないような運動を心掛けることが良いと考えられています。健康で元気な生活を過ごしたいですね♪

看護科からあなたへ



インフルエンザ予防について

日に日に寒さが増してきており、体調を崩しやすい季節になりました。

風邪をひいたりインフルエンザに感染する人が出てきます。

厚生労働省が普及啓発活動をしている咳エチケットをご存知ですか？

咳エチケットとはマスクの着用や人混みで咳をする際の注意点について呼び掛けている活動です。

- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

※咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります

咳エチケットを参考にインフルエンザに感染しないように気を付けましょう。