

健康ほくほく通信

関 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.10 コロナ禍での会食について

新型コロナウイルス感染症が流行してから、初めての冬を迎えることになりましたが、年末年始はいかがお過ごしでしたか？

令和2年は、コロナで始まり、コロナで終わった1年でしたが、令和3年はどんな1年になるのでしょうか。

2月、3月は、送別会や歓送迎会などを計画される時期ですが、会食を実施する場合は、次のことに注意してください。

- 会食は、なるべく普段から一緒にいる人と少人数で行いましょう。
- ガイドラインを遵守している飲食店を選びましょう。
- 座の配置は、斜め向かいに座りましょう。(正面や真横はなるべく避けましょう)
- 会話する時は、必ずマスクを着用しましょう。
- 短時間で、深酒やはしご酒などは控え、適度な酒量にしましょう。
- おちょこやコップは使い回さず、一人ひとりで使いましょう。

このような「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」をして、気持ちの良い会食にしてください。

COCOA

厚生労働省新型コロナ
接触確認アプリはこちら



北宇和病院 だより

適度な運動と 栄養のある食事を

作業療法士
よしだ けんいち
吉田 謙一

皆さんは、筋肉につながる食物をしっかりと食べていますか。来院される患者さんの中には、体重や食事量の低下が認められる方がいます。この状態は、「フレイル」と呼ばれ、健康な状態から要介護へ移行する間の段階をさします。

高齢の方でも、適した抵抗運動を行うことで筋肉量を増やし、元気な日常生活を維持することができます。筋肉を組成するタンパク質は、合成と分解を繰り返す、常に最良の状態を維持しています。しかし、摂取する栄養が少ないと合成よりも分解が上回り、筋肉そのものは委縮していきます。つまり、必要な栄養を摂らないと筋肉をつける運動をしても筋肉は減っていくのです。

新型コロナウイルス感染症を過度に恐れると、その悪循環に拍車をかけます。適切に恐れながら交流や活動量を増やし、タンパク質を多く含む食物を適度に摂るようにしましょう。



編集後記

▼今月の人探訪では、ソフトテニスの大先輩である田中さん取材しました。ソフトテニスを続けているからこそ、健康であり、そして、長く続けたいからこそ、健康に気を付けて生活しているそうです。最近、ラケットを握ることも少なくなっています。田中さんのようにいつまでもソフトテニスを楽しみながら年を重ねていきたいなと思いました。(史)

今月の一枚



「STOP! コロナ差別」笑顔を守ろう〜キャンペーンの一環として、12月25日から鬼王丸と袖鬼嬢がシトラスリホンの色(黄緑色)にライトアップされました。ホームページに掲載する広報きほくではカラー写真で見ることができるので、ぜひご覧ください。