

冬の感染症予防のポイント!



(1) 感染経路を断つ (飛沫感染・接触感染を防ぐ)

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

※うがいも、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

外出時なども手を顔に持っていないようにし、外食時も食事前は手洗いを心掛けましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間に念入りにこすります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

(3) 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。

また、感染したときに症状が重くなってしまおうおそれがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。 (*首相官邸ホームページより抜粋)

包括だより



発行所
泉大津市地域包括支援センター
(泉大津市社会福祉協議会)
Tel. 0725-21-0294



式内町
辛島 進 様
92歳

Q これまでの仕事人生・青春時代は?

A 大手の建築会社で、事務として資料課と経理課で働き、鹿児島県の鶴田ダム建設に携わりました。建築会社で10年務めた後、大分県の製鉄会社でオペレーターの仕事を選年まで続けていました。仕事をしている時は、会社の忘年会などの催し物に参加するのが楽しみでした。青年期は戦時中だったので、防空壕に入ってから空襲から身を守ったり、食べていくのに精一杯でした。私は北九州の小倉出身で、祇園太鼓が有名ですが、当時はそれどころではありませんでした。

Q 元気の秘訣はなんですか?

A 今やっていること、昔からやっていることですかね。毎週水曜日お昼の1時過ぎから午後4時半まで近所のお店でカラオケをしています。カラオケの十八番はないですけど、今は天童よしみの新曲を覚えたところです。昔はカセットテープを使って曲を覚えていました。肺炎になるまでは約1時間、大津川の河川敷を歩いていました。9月からテイスサービスを利用するようになって11月から家から泉大津駅まで30分は歩くようになりました。あとは麻雀もしています。第2、第4土曜日に自治会館で4人ほど集まっています。カラオケも麻雀も、もともとは仕事の接待で覚えたものですが、今は趣味となっています。あと飼っている3匹の猫の世話もしています。



Q 最後に、今の若者へ一言お願いします。

A 今の恵まれた環境で、しっかり勉強して精一杯頑張ってください。



手前:ルナちゃん 奥:ロアちゃん

編集後記

沢山の趣味と、貴重な人生の経験談をお持ちの辛島様。今後はさらに長生きしてお孫様、ひ孫様と過ごしていきたいという微笑ましい目標を掲げていらつしやいました。素敵なお話をありがとうございました。