

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

1 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。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 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
〒595-0026 泉大津市東雲町9-15



池園町
Y. Mさん
(92歳)

Q これまでの人生を振り返って八尾市の出身。学校卒業後に茶道、華道の師範の免許を取りました。

A 結婚後に大阪市、豊中市と移り3人の子どもに恵まれ、泉大津市で現在の住居を購入し引越しました。豊中市では郵政局貯金局に勤務し、子どもを母にみてもらいながら、7年間勤めました。

主人との馴れ初めは主人の大学のダンスパーティに誘われたことです。もともと知人としてのお付き合いはあり、主人から「まれにみるおとなしい女性だ」と言われていたんです。こうやって振り返ってみると、主人のことを思い出させてくれて、懐かしく嬉しい気持ちです。



Q 元気の秘訣はなんですか?

A 若いころから婦人会などの地域活動に参加していました。体を動かすことが好きで、『泉大津みんなの楽校ラジオ体操会』卒業生でサークル(のちのシニアダンス部『まかるん♪』)を立ち上げ毎朝21年間古池公園でラジオ体操の後に練習を続けています。『まかるん♪』では最年長メンバーとして活動してきました。泉大津市内はもちろん東京や横浜など様々な場所でのイベントで踊ってきました。その活動の中で、俳優の杉良太郎さんの目に留まり、ベトナムに招待されて現地のイベントで踊ってきました。杉良太郎さんとお会いした時は感激して涙が出ました。

今年開催された大阪・関西万博のステージにも出演したんです。

食べることも好きで、歯はすべて自分の歯で入れ歯はありません。毎朝ラジオ体操が終わったら、コンビニでカツサンドを購入して食べています。

月に1回、フェイシャルエステに行っています。亡くなった主人とあの世で会った時に、『あなた誰や』って言わないように行っているんです。

「外出するのが好き、人が好き。精一杯生きてきたことが楽しかったことや、今の生活につながっています。」



編集後記

何事にも興味を持って取り組まれていることを、インタビューさせていたいただきながら大切なことだと改めて感じました。私たちもいろいろなお話とに心をもち、チャレンジする気持ちを大切にしていきたいと思えます。素敵な話をありがとうございました。



『まかるん♪』でのイベントに参加したとき

Q 最後に、今の若い人に一言お願いします。

A 自分が良いと思うことを続けることが大切だと思います。続けていくことでもっとそれが好きになり、健康にもつながっていくと思います。