

保健師だより

マスクを正しく使っていますか？

~効果のあるマスクの使い方~

冬になり感染症が流行しやすい季節になりました。マスクには、咳やくしゃみの飛沫の飛散を防ぎ、飛沫やほこりなどの粒子をキャッチして体内に侵入することを抑制する効果があります。予防のためにマスクを使っている場合、誤った使い方をすると効果が発揮できない場合があります。自分の使い方を確認してみましょう。



マスクの選び方

家庭用のマスクには不織布製マスクとガーゼマスクがあります。ウイルス・菌を防ぐためには不織布性マスクの使用がおすすめです。※不織布マスクは原則として使い捨てです。1日1枚程度の使用が目安となります。

○準備する

- ・手を石けんであらひ、手を清潔にする。
・マスクの裏表を確認、折り目(プリーツ)があるものはプリーツの山の部分を下にする。
・鼻周り用の針金が入っている場合は、入っている方を上にする。

○装着する時(つける)

- ・鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないように調整する。

○使用中

- ・使用中はマスクになるべく触らないようにする。特に口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意し、触った場合はすぐに手を洗う。

○外す時

- ・使用後のフィルター部分にはたくさんのウイルス・菌が付着しているため、フィルター部分の表面に触らないように注意して外し、廃棄する。
・廃棄後はすぐに手を洗う。

中津市民病院健康教室のお知らせ

地域の中核病院として、地域の皆さんのがんを始めとする病気の予防・早期発見・治療に関する正しい知識を持つことの支援を行います。事前申し込み・参加費は不要です。

- 日 時 2月23日(土) 10:00~11:00
■場 所 中津市民病院 2階講堂
■内 容 怖くない胃がん治療
■講 師 中津市民病院 副院長 折田 博之 氏

●問い合わせ先 中津市民病院相談支援センター TEL 22-6521

「ほいく福岡」をご利用ください

福岡県では、保育士資格を持つ方の就業を支援するため、マッチングサイト「ほいく福岡」を開設しました。求職登録や求人検索のほか面接の申込みなども可能です。就職説明会などのイベント情報や就職に役立つ情報も掲載し、保育施設への就職をサポートします。ご利用は無料です。



「ほいく福岡」ホームページ
https://www.hoiku-fukuoka.jp

●問い合わせ先 福岡県保育士就職支援センター(福岡県保育協会内)
TEL 092-582-7955 FAX 092-582-7956

健康長寿のまちづくり

家庭でできる認知症予防

認知症の予防には、運動・食事・脳トレが大切です。その中でも今回は、家庭でできる「運動」と「脳トレ」の2つに関して、お話しします。

*運動編

運動は、認知症のリスクを高める生活習慣病の改善にもつながります。中でも、「ウォーキング」などの有酸素運動が良いとされています。まずは、週に1~2回、できる範囲から始めてみて、徐々に体を慣らしていきましょう。予防には、1日5000歩、速歩が効果的といわれています。特別に運動の時間を作らなくても、ふだんの生活の中で車を使う機会を減らし、「速足」で歩くようにするのも1つです。大きな店ではエレベーター、エスカレーターはなるべく使わず、階段を歩いてみましょう。町で行っている“ノルディックウォーク教室”へ参加してみることもおすすめです。



*脳トレ編

頭と体を同時に使うことはとても良い「脳トレ」です。特に脳の前頭葉が活性化されます。前頭葉は脳の司令塔とも言われ、「運動を行なう」「物事を考える」といった機能の多くを司っています。例えば、掃除をしながら食事のメニューを考える。右手と左手で違う動作をする。散歩しながら足し算・引き算をする。総合的に身体と頭を使う農作業は、「脳」作業とも言われ、認知症の予防に効果があると言われてます。料理も献立や時間配分を考えながらの作業なので、脳トレになります。



運動も脳トレも、短期間で劇的な効果が上がるというわけではありません。楽しみながら長く続けることが大切です。

●もの忘れ・認知症などに関する相談先 地域包括支援センター TEL 84-7322

2月の買い物バスツアー 参加者募集

〈高齢者等買い物バスツアーモデル事業〉

高齢者の生きがいづくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施していますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。今回は、コミュニティバスなどの乗り継ぎが可能な運行時間を設定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせずに買い物ができる方とします。
■参加費 無料 ※集合場所までの費用は各自でご負担ください。
■目的地 フレスポくぼてんタウン(豊前市大字今市)
■コース マイクロバスで、集合場所からフレスポくぼてんタウンまで送迎します。
■申込方法 下記まで電話でお申し込みください。

(1)2月18日(月) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場 ③げんきの杜

Table with 2 columns: 往路 (Outbound) and 復路 (Return). It details bus routes and times for the 2/18 tour, including stops at Oshimo Town Office and Genki no Sato.

(2)2月26日(火) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場

Table with 2 columns: 往路 (Outbound) and 復路 (Return). It details bus routes and times for the 2/26 tour, including stops at Oshimo Town Office and Furespo Kuboten Town.

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

Advertisement for the 'Amuse Quintet Concert' on March 21st. It features a photo of the quintet and lists the program, venue (Genki no Sato), and ticket information.