

## 冬の感染症にご注意ください！

冬は、低温・低湿度の環境のためウイルスが生存しやすく、飛沫感染が広がりやすい状況となり、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行します。

基本的な感染対策を行い、感染拡大予防に努めましょう。

### 1) 手洗い・うがい

せっけんを使い、よく洗い流した後は清潔なハンカチ・ティッシュで鼻と口をおおう。外出から戻ったらうがいをする。



うがい

### 2) 咳エチケット

マスクやハンカチ・ティッシュで鼻と口をおおう。



咳エチケット



マスク着用

### 3) こまめな換気と加湿

・30分に1回の換気。  
・加湿器や濡れたタオルを干して加湿。(湿度60%目安)



換気



加湿

## 毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べるよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこれら！



### 「昆布巻き」

#### 【作り方】

- 昆布をぬるま湯につけ、柔らかくなったら、塩を洗い流し10cm程度に切る。昆布の戻し汁はとっておく。
- にしんを昆布の大きさに合わせて切り、昆布で巻く。
- 鍋に②と調味料、昆布の戻し汁を適量入れ、煮汁が少なくなるまで煮込む。巻き終わりを下にすると崩れにくい。

#### 【材料】

- 昆布………60g  
身欠きにしん………1～2尾  
しょう油………大さじ2  
みりん………大さじ2  
砂糖………大さじ2  
酒………大さじ1  
昆布の戻し汁………適量

#### check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

#### 家庭で手軽に作ってみよう！

国見町では、お正月や来客時のおもてなし料理として食べられている昆布巻き。昆布の中にニシンを入れて巻くことが多いですが、代わりに鮭を使用したり、結び昆布にして昆布のみで煮ても簡単でおいしいです。ご家庭で手軽に昆布巻きを味わってみてください。



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

## 院長先生の診察室から

### 【第50回】

謹んで新春のお慶びを申し上げます。お正月は楽しく過ごされたことと思います。今年は9連休となりました。当院では、12月30日は半日、その後救急外来での診療となり、さらに小児科は、大晦日から3日まで、日中の診療を行いました。年末年始にもかかわらずご協力いただいた関係者の皆さんに感謝します。

今年の干支は、丙午（ひのえうま）です。馬は私たちにとって大切な動物で、私は「人間万事塞翁が馬」という言葉が好きです。現代社会は、慌ただしく、目先のことばかり追いかけています。健康は身体だけでなく心も重要であることを忘れてはいけません。皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年もよろしくお願いします。

# ほけんだより

## — Health topics —

問ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp



## いつまでもいきいきと～今日から始めるフレイル予防～

フレイルとは、加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。

早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩んでいくために、フレイル予防を始めましょう。

#### 自分の状態をチェックしてみましょう

- 6ヶ月間で体重が2kg減った
- ペットボトルのふたがあけにくくなった
- わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

#### いくつ当てはまりましたか？

1～2つ ⇒ 元気なうちから予防しましょう

3つ以上 ⇒ すでにフレイル状態です  
早めの対策で改善しましょう

#### フレイル予防 POINT ~できることから始めよう~



##### 食事・栄養

- タンパク質を中心とした栄養バランスのいい食事を心がけましょう  
・1日3食  
・さまざまな種類の食品を組み合わせて



##### 口腔・歯

- しっかり噛んで食べて、お口の中の手入れを定期的に行いましょう  
・食後の歯磨きの習慣化  
・義歯の手入れ  
・歯科医院の受診



##### 運動

- 今より10分多く、運動しましょう  
・散歩や体操（特に下半身の筋力）  
・家事はこまめに、体を大きく動かす  
・駐車場は遠くに停めて、長い距離を歩く



##### 社会参加

- 人とのつながりを大切にしましょう  
・知人、友人との交流  
・やりがいのある活動への参加  
・家庭内で役割を持つ

## 伊達地域で活躍する医師から“健康ひと言アドバイス”

### おしっこはあなたの体の大切な信号機です

おしっこは体の異常を伝えてくれる大切な信号機です。検診などで自覚症状がなくても、蛋白や糖、潜血がみられたら、黄色信号です。慢性腎臓病は知らないうちに進行します。赤信号になる前にきちんと医師に相談しましょう。



北福島医療センター 志賀 隆 先生