

認知症になりにくい人

- ・新しいことに挑戦することができる。
- ・何でもやり遂げようと前向きに活動できる。
- ・運動や食事に気をつけ認知症予防に努めることができる。



前向きに何でも取り組み、認知症予防に努めようと日頃から運動や食事に気をつけている人は、認知症を発症するリスクは少ない傾向にあると考えられています。



- ・お茶を飲みながらホッとする時間を作る。
- ・肉や魚、野菜などを積極的に食べ、栄養バランスを考えた食事をとる。

- ・無理をせずにゆっくり歩く。
- ・脚の関節を曲げたい伸ばしたい、脚をさすって血流を増やす。



- ・人とコミュニケーションを取り、楽しい時間を過ごす。
- ・会話を通して自分の感情を動かす。

正しく知ろう 新型コロナウイルス感染症

福山市でも、新型コロナウイルスによる感染者が増えてきています。
毎日ニュースでもコロナの事を聞かない日はありませんよね。
改めて、新型コロナウイルス感染症についておさらいしていきましょう。

Q1. 感染経路は？

裏面を参照してください

A1. 接触感染、飛沫感染です。

Q2. 発熱や咳がある場合はどうしたらいい？

A2. まずはかかりつけ医に電話で相談してください。

かかりつけの病院が対応できない場合は、別の病院を紹介してくれます。それぞれの病院やクリニックの指示を確認してください。

Q3. 濃厚接触者とは？

A3. 陽性と診断された人と発症の2日前から、マスクや換気を行わず1m以内の距離で15分以上接触があった場合の人をいいます。(家族は基本的に濃厚接触者にあたります。)

毎日の体調管理のため、体温測定を習慣化しましょう。
だいたい決まった時間に測るといいでしょう。
朝食前がおすすめです。

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



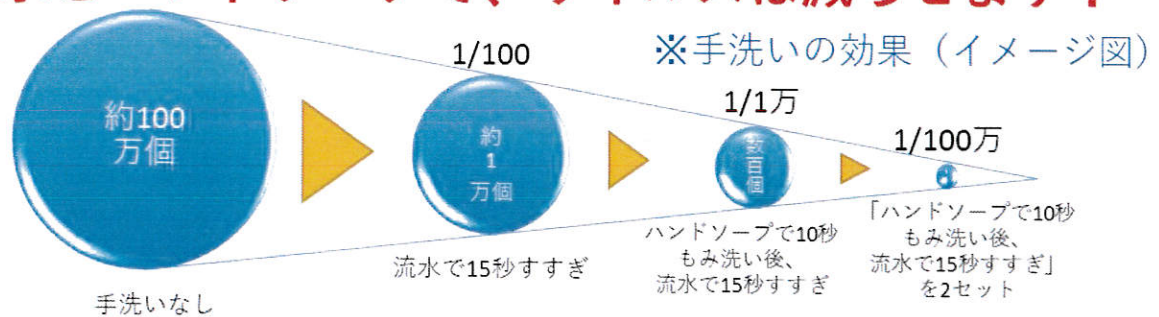
そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約44パーセントを占めています！

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb 1; 43(2):112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時

