

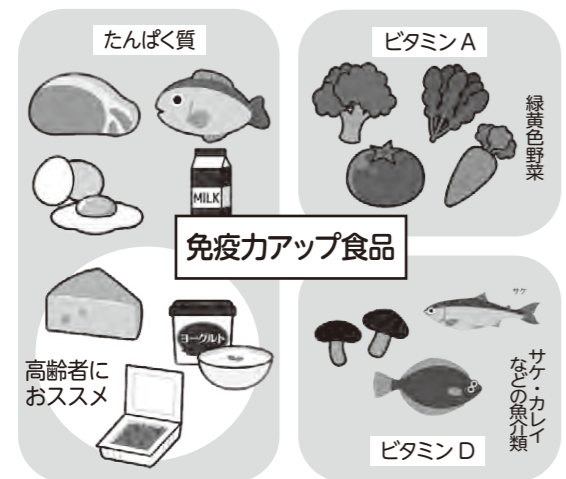


②運動で体温を上げよう

「コロナが怖い」と家に閉じこもっていませんか。運動量が少なくなると体が冷えて、免疫力低下につながります。適度な運動で体を温め、免疫力をアップさせましょう。激しすぎる運動は逆効果なので注意してください。

また、食事をとると体温が上がるので、朝は必ず食事をとりましょう。飲酒をするとすぐに体温が上昇し、その後下がります。酔いが回ると気付かないうちに体の冷えが進み、免疫力低下につながるので注意してください。

③バランスの良い食事を



免疫細胞は主にたんぱく質からできています。ただ細胞はすぐに消滅してしまうため、たんぱく質の摂取不足は免疫力低下につながります。毎日320～400gの肉や魚、卵、乳製品をとりましょう。高齢者は体内で吸収しやすいチーズやヨーグルト、納豆がより効果的です。

また、ビタミンAやDには免疫力を上げる効果があります。ビタミンが不足がちな高齢者はブロッコリーなどの緑黄色野菜でビタミンAを、魚介類やきのこなどでビタミンDを意識してとりましょう。

①生活リズムを整えよう

免疫力は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには決まった時刻に起きて食事をとり、しっかりと体を動かすことです。「活動」と「休養」という一定のリズムを保つように心掛けましょう。

免疫力を上げて

この冬を乗り越えよう

皆さん、寒さもピークになり感染症がますます心配になる季節をどう過ごしていますか。昨年の冬から感染が始まった新型コロナウイルスの影響で、気持ちが悪くなる人もいます。心身の不調は免疫力の低下にもつながります。基本的生活リズムや食生活などを整え、この冬を乗り越えよう。

④睡眠時間は7時間以上

寝不足も免疫力を低下させる原因です。睡眠時間が平均7時間未満だと、風邪に3倍かかりやすくなるという研究データもあります。適度な睡眠を心掛け、体や脳を休めましょう。寝る前にスマホなどを見るとブルーライトの影響で入眠を妨げ、睡眠の質が低下します。



こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています

まちのわだい

Town's Topics

無病息災を願って



1月17日、猪熊の鷹見神社で「どんど焼き」が行われました。どんど焼きは、お札やお守りなどを1か所に集めて燃やし、1年間の無病息災を祈る行事と言われています。10時を少し過ぎると、どんどん燃やし、無病息災を祈願する姿がみられました。

長年の活躍をたたえて



12月21日、総務大臣から表彰を受けた矢崎徳納さんが町長を表敬訪問しました。矢崎さんは平成15年から令和2年までの17年間、新生街区長として地域の活動に尽力し、地域のまとめ役として活躍してきました。



まちの安全を守るヒーローたち

水巻町消防団褒章・表彰

1月5日、石橋敏美さんが天皇陛下から藍綬褒章を受けたことを町長に報告しました。昭和63年に消防団に入団した石橋さんは仕事の傍ら消防活動に尽力してきました。また、次の皆さんが表彰を受けました。(敬称略・順不同)

- 【日本消防協会表彰】●精績章 石橋敏美●勤続章 大坪直二
- 【福岡県知事表彰】●感謝状 大上貴士
- 【福岡県消防協会表彰】●永年勤続 香月数則(40年)、大上貴士(20年)、福田正太(15年)、佐藤孝孝・佐藤利広・金子光晴・黒木敬太・岸智宏・縄田智政(10年)●優良団員表彰 國丸みどり、坂井義基、大坂間裕輔、田中邦治
- 【福岡県消防協会遠賀支部長表彰】黒瀬尚幸、黒川能上
- 【団長表彰】木月勝之、大坂間裕輔、奥園大介、岩本一馬、山崎晋之介

成年後見制度の利用促進に関する 水巻町地域連携ネットワークづくり協定調印式



12月21日、町と町社会福祉協議会は、成年後見制度を活用した高齢者や障がい者の日常生活の支援や財産管理に向けた連携協定を町内の金融機関と結びました。

認知症や知的障がいなどで判断能力が十分ではない人の権利を守る「成年後見制度」。金融機関との情報共有で対象者を早期に発見し、この成年後見制度の活用を勧め、住み慣れた地域で安心して暮らせるようにします。

具体的には、金融機関の窓口職員などがお年寄りなどに異変を感じた場合、町社協に連絡。町社協は町や医療機関と連携し、成年後見制度の手続きを本人に勧めるなどをします。

成年後見制度活用へ連携

地域連携ネットワークづくり協定調印式