



こころとからだの健康だより

コミュニティ
ナースより
Vol.1

2020.5

新型コロナウイルスの流行

突然の流行によって私たちの生活は大きく変わりました。
こんなにも簡単に生活を脅かされるとは思いもしませんでした。
今は日々の生活を安全に送れることへのありがたさを強く感じています。
辰川会グループのスタッフも日々「コロナ」という新しいウィルスに対処するために
様々な事に取り組んでおります。
どうか、早く収束しますように...
そして大きく変化しようとしている未来に、心と体の備えを始めましょう！

コミュニティナースって？

こんにちは！ 山陽病院 **コミュニティナース** です。
「何それ？」とビックリされる方も多いかと思えます。
簡単にお伝えするなら「**地域で活動する看護師**」です。
本来であれば、地域で色々なお話をしたり、相談にもお答えしたいの
ですが、「コロナ感染予防」も考え、このようなデビューとなりました。
健康について様々な事をお伝えしたいと思っています。



フレイル予防しましょう！

フレイルとは「**要介護状態になる前の虚弱状態**」のことです。
今回の自粛等で体の機能低下が加齢とともに加速するそうです。（そりゃ困る！）
という訳で、できる限り予防しましょう

Point 【予防対策】

- ① とにかく体を動かそう
- ② 好きなもの、何でも摂って栄養をつけよう
- ③ 人ごみを避けて、適度な散歩と気分転換
- ④ 趣味の時間を持って心のゆとりを
- ⑤ 1日1回電話で友達とおしゃべりしましょう
- ⑥ そして快眠、朝すっきり

(大内耐義 福山市対策顧問監修)

