

令和2年11月1日発行
第 3 1 号

筑波地域包括支援センター
かわら版

☎029-828-5806

11月にはいるとぐんぐん気温が下がり、霜月と言われるように山間部を中心に霜が降ります。
筑波山も色づく頃です。紅葉を楽しむためには朝晩の冷え込みは欠かせませんが、私たちは、気温の変化で風邪をひきやすくなります。今年はインフルエンザに加え、コロナウイルスにも注意！！
栄養を摂り、水分補給も忘れずに予防を心がけましょう。

秋と言えば食欲！！果物や野菜等、旬のものが多く出回ります。その中でもキノコ類は、低カロリーで食物繊維やビタミンB群が豊富。免疫力を高め、骨粗しょう症や動脈硬化の予防も。キノコの旬は春と秋の2回ありますが、春は甘く秋は香りが良いと言われています。キノコを食べて免疫力を高めましょう。

11月は、糖尿病予防月間11月14日は世界糖尿病デー

抵抗力の低下

細菌増殖

歯周病による
炎症

唾液分泌量の減少

自浄作用の低下

血液循環障害

歯肉のうっ血

糖尿病

インスリンの働きを
悪くする物質増加

糖尿病と歯周病は悪循環！！

感染症
予防

身近なところから始めよう！！それが



ワタシのたいさく



人はウイルスの付いた手で、無意識に顔を触っています。
無意識のうちに1時間で平均23回も顔を触り、そのうち
感染リスクの高い目・鼻・口などの粘膜が44%を占めます。
色々なところに触る手は、たくさんのウイルスが付着しま
す。手洗い無では、ウイルスが約100万個あるものが、流
水だけでも約1万個に減ります。ハンドソープでもみ洗い
後流水ですすぐと数百個まで減ります。ハンドソープで時
間をかけて洗うと約数個まで減ります。手洗いを行い、ウ
イルスを減らし、栄養を取って免疫を上げる。。。
自分で感染症から身を守りましょう。