みぞくちミニ新聞
発行元 みぞくち
購読無料
毎月発行

身近な健康管理
体重測定

体重測定。皆さんはどのくらいの頻度で自分の体重を量っているだろうか？人によっては朝夕、年に1回の検診の時、もしくは量っていない。みぞくちでは毎月の初めに皆さんの体重を量る。実はとても大切な数字だからだ。

肥満が生活習慣病のリスクになることはよく知られている。健康を維持していくためにも、まずは自分の体重を適正に保つことが重要だ。

体重は食べる量とエネルギー消費の収支バランスに大きく影響される。自身の適正な体重を把握し、エネルギー収支のバランスを保ち、健康の維持に努めたい。

ところで、みぞくちの皆さんはどうだろうか？痩せ気味の方、太り気味の方、ちょうど良い方、と千差万別。過剰に意識する必要はないが、急激な体重の変化には気を付けたい。

ただし、何かしらの疾病を抱えている方は話が別。場合によっては毎日朝夕の体重測定が必要なこともある。いずれにしても、一番身近な健康のバロメータである体重は、日ごろから意識していることが大切だろう。

所長からエールを送る。がんばれ職員のH君！

メルヘンのパンがやってきた

1月10日からメルヘンのパンの移動販売車に来てもらっている。これまで2つのパン業者さんが来てくれていたが、1つが廃業されたため、新たにメルヘンさんに声をかけた。

新たなパン屋さんの登場に利用者の皆さんの反応は、・・・・・特にない。それよりも、どのパンを買おうかと品定めに夢中。楽しい買物になったようだ。

パン屋のお兄さん？おじさん？はみぞくちは初めて。言葉数も少なく緊張気味。これからもみぞくちの皆さんのために2か月に1度来てもらう。おいしいパンを沢山持ってきてください。

巷を騒がす感染症
新型コロナウイルス

巷では新型コロナウイルスに関するニュースが毎日報道されている。国や県からも学校・保育園・高齢者施設・障害者施設に対して、新型コロナウイルスへの対応について注意喚起が行われている。みぞくちにも同様の注意喚起の資料が日々メール送信されている。

新型コロナウィルスはインフルエンザ同様に飛沫感染のようだ。予防には咳エチケットや手洗いが重要とのこと。

咳エチケットは他人にうつさないためにも気を付けなければならない。咳やくしゃみが出るときは、①マスクをする。②マスクがない時はティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。③とっさの時は袖で口と鼻を覆う。これを履行していただきたい。

咳やくしゃみを手で押さえた場合、手を介してドアノブや物にウィルスが付着する。何もせずに咳やくしゃみをすることはもってのほか。これらは咳エチケット違反です。

残念ながら日本にも新型コロナウィルスに感染した方はいらっしゃる。インフルエンザもまだまだ流行中。蔓延防止のため、そして感染しないためにも、自分たちでできることはこまめにやっていきましょう。

新成人おめでとう

1月15日、みぞくちにて新成人を祝賀した。今年はお一人の利用者さんが新成人となった。ご両親をお招きし、所長・先輩利用者からの祝辞、お祝いの記念品贈呈、そして生誕からこれまでの写真をまとめたスライドショーを鑑賞し、会食した。ようこそ大人の社会へ。これからもよろしく。