

厳しい寒さの朝が続いてい  
ます。空気が乾燥して、インフルエ  
ンザが蔓延しはじめました。感染  
者のくしゃみ、咳、会話などで飛  
び散ったしぶきで感染します。

屋外ではマスクをし、人混みを  
避け、帰宅時にうがい手洗いを入  
念に。室内の空気の入換えをこ  
まめに行い、湿度の確保が大事で  
す。

## お知らせ

**人事異動** 二月一日付

保健師 松本 文枝

十三年間お世話になりました。  
た。ありがとうございます。  
坂下病院に異動します。

新たな職員は次の二名です。

管理者(看護師) 林 裕司

看護師 古谷 小織

よろしくお願ひします

## 健康メモ

### 認知症の予防

高齢者だけでなく若い年代  
の人にも増えている認知症は、  
人ごとではない思いがありま  
す。年をとれば多少の物忘れは  
仕方のないことです。しかし、  
日常生活に支障がでると深刻  
です。

認知症の「困った」行動は、  
あくまで【病気】。常識で説得  
したり指導したりすると、かえ  
って心を傷つけ、他者への不信  
感につながります。お腹を痛が  
っている病人と同じように、認  
知症をひとつの病気と理解し、  
病人の身になって考えてもら  
えるとよいです。

### 認知症を予防する

認知症になる人とならない人  
の差は、生活習慣に起因するとい  
われています。今から予防に努め  
ましょう。

- ① 血圧コントロールに努める
- ② 毎日適度な運動をする
- ③ バランスのとれた栄養をとる
- ④ 生きがいや趣味をもつ
- ⑤ 人とのふれあいを大事にする
- ⑥ 右脳を使って五感を鍛える
- ⑦ 禁煙、節酒
- ⑧ 定期的に健康診断を受ける

これって、生活習慣予防法？  
つまり、病気予防の基本は同じと  
いうことです。