

若林町会

インフォメーションボックス

ホームページ <http://kanto.me/wakabayashi-chokai/>

発行日 令和3年(2021年)5月10日

若林町会 広報部

部長 月村雅一

携帯番号 090-6124-9631

メール tsuki_moon2001@yahoo.co.jp

歯止めかからない感染、いま必要なのは忍耐と粘り強さ！
ワクチン接種が着実に進んでいく中でコロナを抑え込みましょう！

急拡大する変異株の猛威 コロナ医療現場、医療体制も非常事態 希望の明日を信じて危機感を持ち行動しましょう！

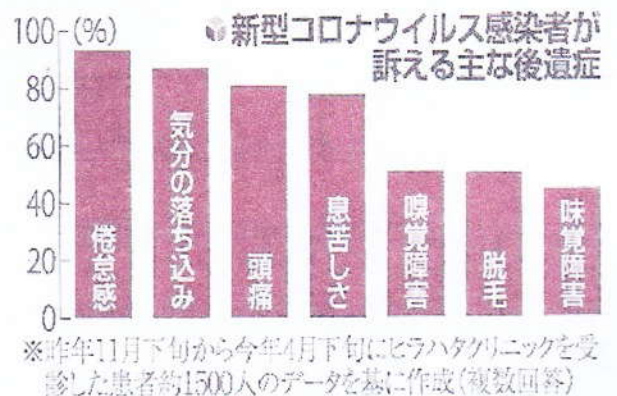
感染の原因のひとつは、無意識の中で感染しそうな状態をつくっていたり
コロナ・ストレス等で抑えきれない衝動から無防備な行動になってしまっ
ていたりすると、コロナ菌がスーとしのびよってくるのかもしれません。

コロナ後遺症

若者層からの訴え目立つ
抜け毛、後頭部の鈍痛、倦怠感・だるさなど

フィジカル・ディスタンス(物理的な距離)
常に保つ！

「3密」といわれるが「2密」「1密」にも気をつけましょう！



日本の最強の武器はマスク文化！

「うつらない」「うつさない」はマスクからです。
これからはマスク熱中症にも気をつけながら手指の消毒も欠かさずやりながらのりこえていきましょう。



免疫力を高める！

- | | | |
|--------------|---|-----------------|
| 一日のリズムを整える | ⇒ | 早寝早起き |
| 貯筋を増やす | ⇒ | スクワットと一日1回以上の外出 |
| 腸を元気に | ⇒ | 発酵食品、食物繊維を食べる |
| 慢性炎症を抑える | ⇒ | 血糖値を上げない習慣を保つ |
| 血圧の上昇抑える | ⇒ | 青魚を食べる、減塩など |
| 感染を防ぐ | ⇒ | 手洗い、換気、物理的な距離 |
| 新作法「離れてつながる」 | ⇒ | 「気持ち・心は近く」の精神で！ |

(諏訪中央病院 名誉院長 鎌田實 先生)

「高齢者にワクチンがいきわたるまではいろいろとがまんしてほしい。」

尾身茂氏(地域医療機能推進機構理事長、新型コロナウイルス感染症対策分科会会長)

——裏面もご覧ください——