

# お出かけ 百歳体操のご案内

リバーサイドひので、おいしいランチといきいき・かみかみ百歳体操をしませんか？  
お誘い合わせのうえ、ぜひご利用ください。



送迎と入浴付き!



**内容**

いきいき・かみかみ百歳体操、  
昼食 ほか

**場所**

リバーサイドひの

**サービス**

送迎、部屋の貸し出し、コーヒー、入浴、いきいき・かみかみ  
百歳体操用機器の貸し出し

**場所**

リバーサイドひの

**利用料**

無料（昼食代のみ 1,000 円自己負担必要。お食事券利用可）

**送迎時間**

迎えは午前 10 時、送りは午後 3 時（相談にて変更可能）

**対象**

65 歳以上の方がおおむね 3 人以上いること

**利用回数**

複数回利用可能

**利用方法**

申込書を町地域包括支援センターへ提出

**期間**

令和 3 年 2 月末まで

【問合せ先】 町地域包括支援センター（電話 72-0339）



▲人気の日替わり定食

みんなのできるフレイル予防

## いきいき百歳体操で体力をつけよう！



いきいき百歳体操はどんな体操？

重りを使った筋力運動の体操です。手首や足首に重りをつけ、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

いきいき百歳体操をするとどうなるの？

まず筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操をするの？

筋力運動は週 2 回程度でいいと言われていました。1 回運動をしてから 2、3 日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

### ダブル流行の可能性？ ウイルスに対抗する準備を

問題です。「今年のインフルエンザは、例年と何が違う」のでしょうか？

そうですね。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルスの両方が流行する可能性があるとということ。インフルエンザと新型コロナウイルスが、共同して人類に襲いかかってくるかもしれない。あるいは、インフルエンザと新型コロナウイルスは仲が悪く、お互いに牽制し合って勢い弱くなり、流行しないかもしれない。どちらになるかは分からないのです。

通常は、2種類のウイルスが同時に一人の人間に

感染することは、あまりありません。これを「ウイルス干渉」と呼びます。その原理は、1つのウイルスが感染すると人の細胞はインターフェロンという抗ウイルス因子を出すため、次のウイルスが細胞に入ってくるられなくなります。

しかし、このウイルス干渉が実際にインフルエンザと新型コロナウイルスの間で作用するかは、まだ分かっていません。したがって、我々人間は両方のウイルスに対抗できるように準備しておく必要があります。

### インフルエンザ予防接種で 発熱を防ごう

では、そのために何をすればいいのでしょうか。それは、インフルエンザワクチンを早めに接種しておくこと、マスクや手洗い、三密を避けるなど、これまでの感染防御を確実に行うことです。

今後、発熱や風邪症状が出れば、インフルエンザか新型コロナウイルスか、はたまた通常の風邪かを調べなければなりません。症状だけでこ

れらを区別することは、現状ではどんな名医にもできません。実際にはインフルエンザ抗原検査と新型コロナウイルスPCRあるいは抗原検査をしなければなりません。

日野病院でも新型コロナウイルスPCR検査が11月2日よりできるようになりましたが、1時間に1検体しか測定できません。つまり、3人の患者さんが同時に来れば、一人の患者さんは3時間待つ必要があります。1月初旬には同時に8検体測定できる装置が来ますが、それまでなんとかしのいでいく必要があります。そのため皆さんの協力をお願いしたいと思います。インフルエンザワクチンを早めに接種して、できるだけ発熱しないように十分な準備をしてください。

日野病院では、毎日インフルエンザワクチン接種が可能です。これまでに接種したことのない患者さんも、今年はぜひ接種をしてください。

日野病院の感染対策にご協力ください

日野病院では今後インフルエンザの流行が始まれば、発熱患者さんを午後に限って診察することになります。また、病院内にすぐに入ることはできません。

まず、感染対策棟にてインフルエンザと新型コロナウイルスの検査を行い、陰性を確認した後、院内に入るように誘導します。したがって、発熱があつて当院を受診する場合は、必ず事前に電話にてご連絡ください。受診時間をお知らせいたします。

重症患者さん以外は午後2～4時に受診していただき、一般の患者さんと同じだけ接触しないようにしたいと思います。開始の日程は、町内放送や日野病院のホームページにてお知らせいたします。

ワクチン接種と十分な感染予防対策によって、インフルエンザも新型コロナウイルスもこの

日野郡で流行しないことを祈ります。

