

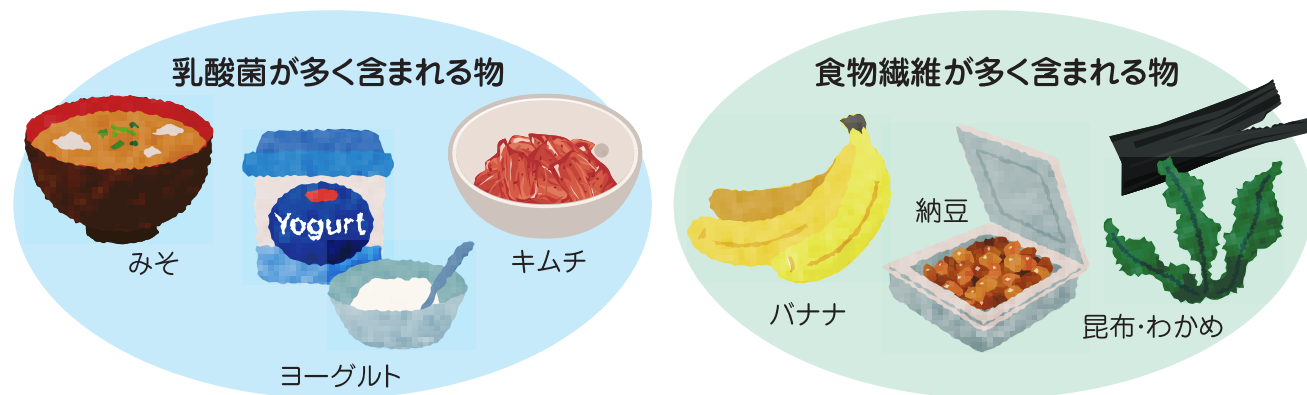
新型コロナウイルス流行に伴い、感染予防の観点から免疫力向上への意識が高まっています。免疫力をUPするためにはまずは栄養不良の改善が必要です。やせていても肥満でも、感染リスクは高くなると言われています。また新型コロナウイルスは生活習慣病を有する方の感染リスクが高いことが明らかとなり、生活習慣病予防が今まで以上に必要となりました。まずは日頃の食事を見直して感染対策に努めましょう！

免疫って何？

免疫とは、身体に入った細菌やウイルスを攻撃し、身体を正常に保たせる働きのことです。

免疫力を高めるには？

免疫力を高めるには健康な身体づくり、そして免疫をつかさどる腸のはたらきをよくすることが大切です。腸の蠕動(ぜんどう)運動を促す「食物繊維」、善玉菌を増やす「乳酸菌」を日常の食事に取り入れることが大切です。



免疫力UP！簡単レシピ

「バナナヨーグルトスムージー」

【材料】

- バナナ1本
- ヨーグルト1カップ
- 牛乳大さじ2杯

【作り方】

- 小さくカットしたバナナを冷凍する
- ミキサーにかけたらできあがり

乳酸菌と食物繊維の両方が豊富にとれます！



執筆:主任管理栄養士 横尾麻衣子

contents

P03

P01

P02

Interview
新型コロナウイルス感染症と向き合いこれからをどう生きるか
食育処＜O＞の感染症に負けるな！
免疫力を高めて自分を守ろう！

新型コロナウイルス感染症と向き合う

WHO(世界保健機関)は、COVID-19について、収束には数年間を要する見方をしています。日本の感染者の状況を踏まえても、私たちはこのウイルスとともに社会生活を維持するほかに、ウイルスと共存可能な社会をつくる必要があります。

私たちは「新しい生活様式」を取り入れ行動変容していくことが望まれます。一方で、病気や障がいを抱えた方、高齢の方などすべての国民が容易く新しい暮らし方に馴染めるとは思えません。今回は、当法人のデイケアを利用されている方々に、生活の変化や、現状の生活状況について、これからの暮らし方についてお話しをしていただきました。

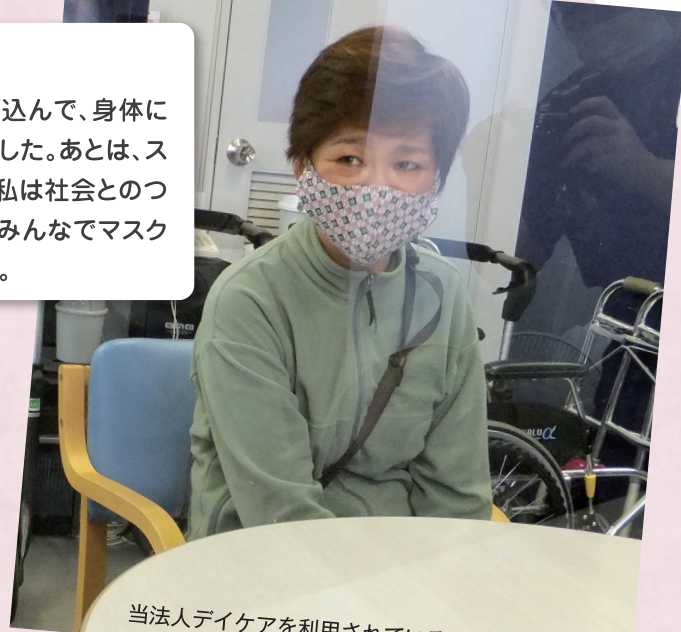
新型コロナウイルス感染症と向き合いこれからをどう生きるか

Q.1

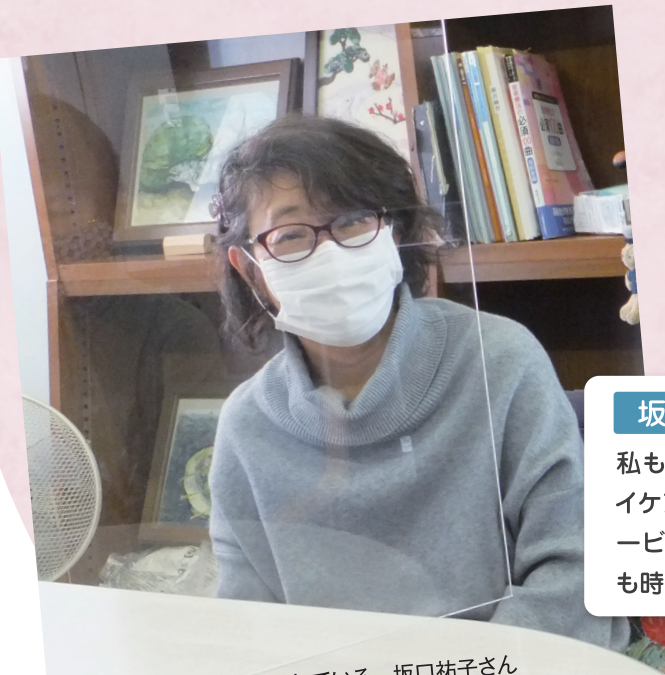
日本でも令和2年1月から新型コロナウイルス感染症が広がりを見せ、手洗いなどの手指衛生、マスクの装着、ソーシャルディスタンスの確保が推奨される世の中となりました。デイケアを利用しながら自宅で生活されていますが、暮らしの中で変化したこと、最近意識していることや実践していること、感じていること、などを教えてください。

野崎さん

コロナ禍だからって閉じこもっていたら気分まで塞ぎ込んで、身体に悪い気がしたのでデイケアを休まないようにしていました。あとは、ストレスをためないようにしないとダメだと思います。私は社会とのつながりを保ちたいと思って作業所にも通っています。みんなでマスク作りをして自分たちでできる感染対策を行っています。



当法人デイケアを利用されている 野崎美由紀さん



当法人デイケアを利用されている 坂口祐子さん

坂口さん

私も身体を動かさないと調子が悪くなってしまうので、デイケアは休みませんでした。ヘルパーさんも利用していますが、サービスは本当にありがたいと改めて感じています。もちろん外出も時間や場所を選んで、しっかり感染予防をして続けています。

Q.2

新型のウイルスと共存するといった考え方も生まれている今、ご自身の身体のことを踏まえ、今後の暮らし方について感じていることや、お考えについて教えてください。

坂口さん

私は病気をきっかけに、もともと集まりなどに参加できないことが多かったので、生活はあまり変化ありません。「コロナだから出られない」といったストレスはあまりなかったです。オンラインもやってみて良かったけど、オンラインのいいことと対面のいいことと両方あると思う。そこは見極めないといけない。楽しみ方の選択肢が広がると思います。

野崎さん

私も病気をしてから行く所は限られていました。一方で、コロナ禍だから強いストレスを感じることはありません。むしろ、閉鎖的な生活とならぬ様しっかり感染対策して、なるべく外出しようと思っています。



取材：フィットネスデイケア 理学療法主任 高橋洋子

坂口さん

高齢であるとか障がいがあるとかコロナ禍だから関わらず、私たちのような障がいがある人がいることも知って欲しいと思っています。外に出かけると、じっとみてる小さな子供もいる。転んで助けてくれる人もいれば通り過ぎる人もいる。見たことない、触れ合ったことのない人を理解するのは難しい。だからこそ、これからも感染対策を行いながら外出を続けていこうと思います。世の中が、心も身体も、環境もバリアフリーになるといいですね。欲しいのは安全じゃなくて安心感。はやく安心して出かけられるようになることを願います。



野崎さん
三密を避けてご家族と外出 日帰りキャンプ



坂口さん
デイケアにて屋外歩行練習

summary

障がいがあってもなくても
高齢者でも若者でも
友人と会い おしゃべりすることや
身体を動かすことなど
“心と身体を動かす”行為は
コロナ禍だからこそ大切になる。

教えてください！ 暮らしの中の感染対策



帰宅したら
手洗い・うがい
消毒液を携帯する



ニュースなどから
の情報収集



離れて暮らす
子どもや孫と
オンライン再会



人の少ない時間や
歩きやすい場所を
選んで密を避ける



みんなで
マスク作り



家族へ感染予防
を啓発

編集長のつぶやき

今回は、コロナ禍における暮らしの変化についてハンディキャップを持たれている方々からの視点から現状と今後の暮らしについて語っていただきました。「障がい者の生活はそもそも行きたいところに行けない場合が多く、自粛生活みたいなものだ」に始まる所感には、とても衝撃を受けました。皆さまの日々のご苦勞を身に染みて感じることができました。重要なのは障がいのあるなしに関わらず、正しい知識を持ち感染予防対策をして社会生活を続けることと理解いたしました。取材にご協力いただき大変感謝しております。ありがとうございました。私たちは、コロナ禍である今だからこそ、患者様・利用者様の「当たり前の暮らし」「社会参加」へ向けた支援のあり方について、今一度考えなければいけないと強く感じています。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と、以前のような普通の暮らしに戻ることを、皆さまのご健康を心からお祈り申し上げます。