



2020

12, 1月
発行

**2021年 コロナが収束し平穏な一年でありますように……。
本年もよろしくお願いいたします。**

丑

コロナに負けないで元気で年末年始お過ごし下さい。

～ フレイルって何?!～

フレイルは、健康な状態と要介護状態との中間の状態です。
適切に治療、介入すれば再び健康な状態に戻る可能性があります。
栄養や運動、精神面の支援、社会的な支援でフレイル対策をしましょう。

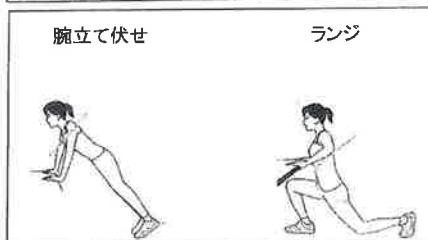
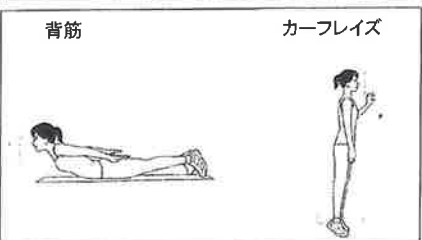
健康長寿の鍵はフレイル予防です。
フレイルは認知症の危険因子です。

《フレイル予防》

できることから取り組もう
運動、身体を動かそう
ウォーキングと筋肉トレーニングです。



★☆☆筋トレの紹介☆☆☆



＊ ＊ 新型コロナウイルス感染症の注意 ＊ ＊

手洗いとマスク着用は必ず行って下さい。
密閉、密集、密接の3密にも注意して換気も忘れずに。
感染対策は自分と家族を守るために大切です。

～これからの季節に向けて感染予防のワンポイント～

- ① 手洗いやアルコール消毒は、手の平と甲だけでなく、指の間、指先、親指の付け根、手首までしっかりと！
- ② マスクは鼻やあごまでしっかりと覆って下さい。
- ③ インフルエンザワクチンの接種も忘れずに！



検査室たより

【PCR検査でどんな検査?】

ニュースの新型コロナウイルス (COVID-19) 関連で「PCR検査」という言葉を耳にしたことがあると思います。PCR検査ってどんな検査なの???

PCR (polymerase chain reaction) 検査とは、ウイルス遺伝子 (核酸) を特異的に増幅 (倍に増やす操作を繰り返す) して検体中に遺伝子が存在しているか否かを確認する検査です。微量のウイルス遺伝子でも増幅して検出しやすくすることが特徴ですが、採取できたウイルス量やその機器の原理や方法により検出限界も異なります。検査時間は 1～5 時間と長くなるのですが、機器により異なります。

陽性判定までに必要であった増幅回数で、検体中に存在するウイルス遺伝子数を推定することもできます。少ない回数で陽性になる場合はウイルス数が多く、逆に陽性と判断できるまでに回数多く増幅しなければならなかった場合はウイルス数が少ないと判断できます。

健康チャレンジご協力ありがとうございました。

支部から24名の参加でした。

<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395
 玉井 ☎878-1453 藤井 ☎872-5934
 健康まちづくりセンター 平元 ☎879-8124