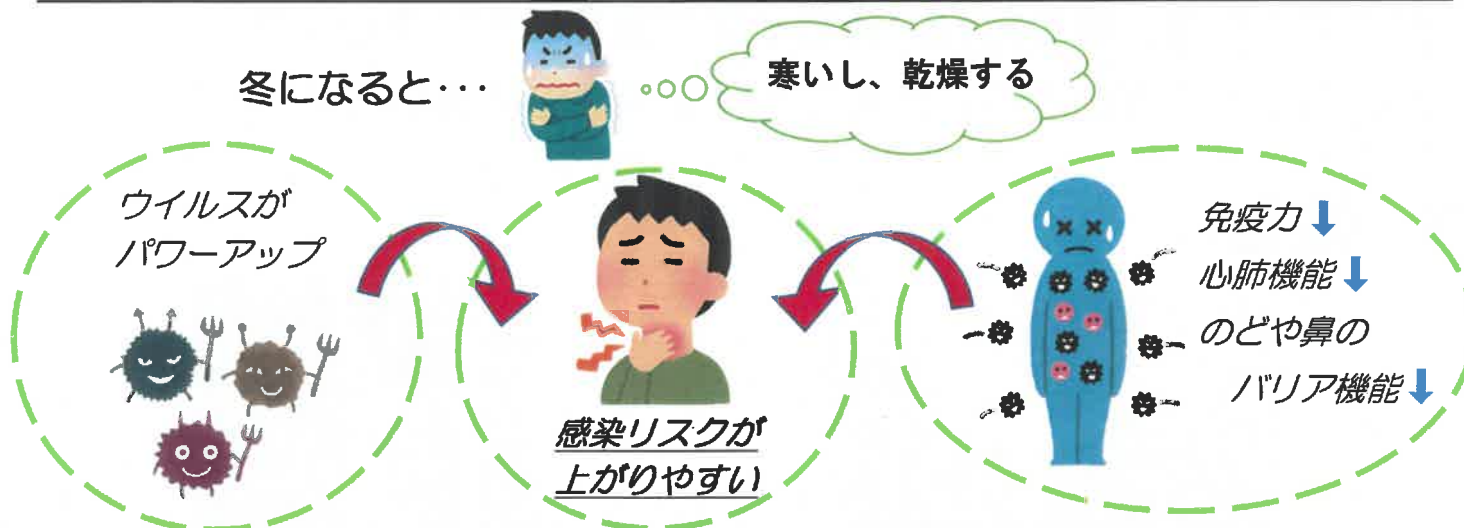


冬に向けての

ときがわ町健康通信

感染症に負けないために！気をつけるポイントをおさらいしましょう！



まずはやっぱり基本の「手洗い」

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

*石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省ホームページより

手洗いのタイミング

- 家に帰ったとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- 調理や食事の前後
- 病気の人のケアをする前後
- 外にあるものを触ったとき
- など

マスクの着用と咳エチケット

▶咳エチケットとは

感染を広げないために、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチなどで口や鼻をおさえることです。人がいる場所では必ず実行しましょう。



マスクの着用



マスクは、鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。同じマスクを何度も使いまわしはせず、取り替えましょう。

マスクがない場合・・・

ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆います。

他の人から顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにします。

ティッシュはすぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

こまめに手洗い



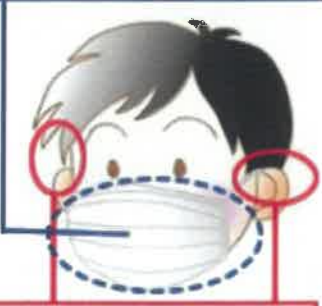
くしゃみや咳を抑えた手から、ドアノブ等周囲の物にウイルスを付着させたりしないように、こまめな手洗いを心がけます。

出典：厚生労働省ホームページより

マスクの注意点

マスクの表面はウイルスなどで汚れていると考え、マスクを外す際は耳付近のゴムをつかみましょ。外したら直ちにゴミ箱に捨て、手を洗います。

マスクの表面には触れない



耳付近のゴムをつかみ外す

ウイルスに負けないように体を整える

▶適度な湿度＆換気

- 加湿器などで適度な湿度（50～60％）を保ちましょ。
- ウイルスが空気中に留まらないよう、1時間に2回以上は換気ましょ。
*換気は、2方向の窓（窓が1つしかない場合は窓と入口のドア）を、数分間全開に。

▶睡眠、食事、適度な運動

- 睡眠は、心身の疲労回復や細胞の修復、自律神経の調整など、免疫機能に大きく関わります。毎日同じ時間に就寝し、朝は日光を浴びるなど、体内時計を安定させましょ。
 - 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事
 - 適度な有酸素運動、筋力トレーニングなど
- 免疫力の向上に重要です。



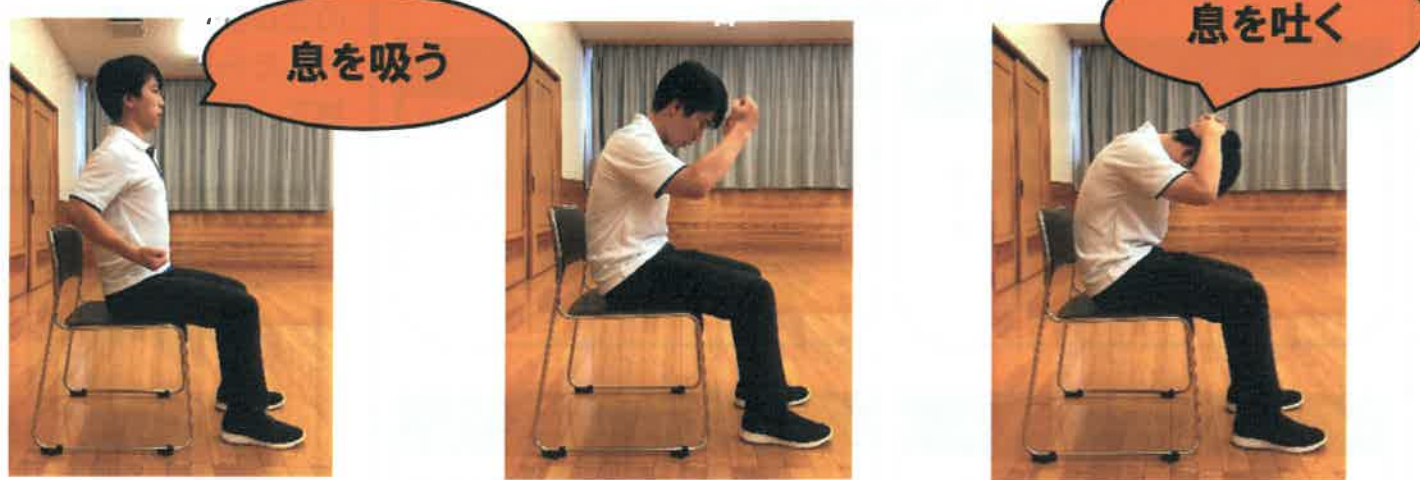
自宅でもできる！イスを使ってできる体操 第2弾

フレイルに気を付けて

自宅内での生活が長くなると、身体の動きや頭の動きが低下してしまい、「フレイル（虚弱）」が進んでしまいます。自宅内でも、体を動かす習慣がつくように、①～④の運動にチャレンジしてみましょう。

- 1日2～3セット、週3日以上行うことを目指しましょう。
- 痛みを感じない範囲で、無理はせず、ゆっくり行いましょう。
- 重くて丈夫な、背もたれのあるイスで安全に行いましょう。
- 持病等により運動に不安がある方は主治医に相談してください。

① 背中と胸と首のストレッチ



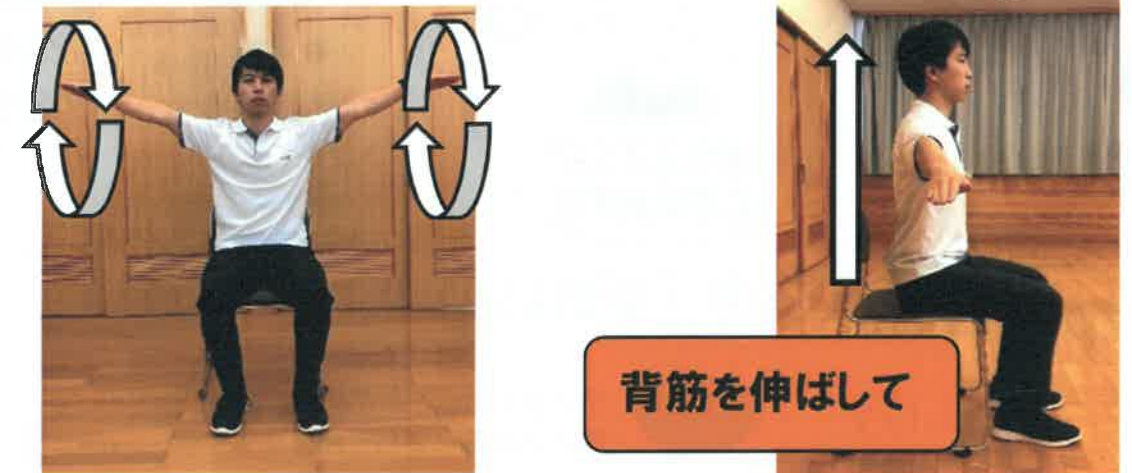
- ① ひじを曲げて後ろに引き胸を張る。
- ② 頭を抱えて背中を丸める。
- ③ ゆっくりと深呼吸しながら①～②を3回行う。

③ スクワット



- ① 頭を前に出しながらゆっくり立ち上がる。
- ② お尻が上がったら5秒ストップ。
- ③ ゆっくり戻す。同じ動きを3回行う。

② 肩回し



- ① 胸を張って両手を真横にのばす。
- ② 腕を伸ばしたまま、小さな円を描くように回す。10回行う。
- ③ 前回し後ろ回しを

④ 片足上げ（※危ないと思ったらすぐにやめて下さい）



- ① イスにつかまっている側の足を上げる。
- ② 姿勢はまっすぐ。
- ③ 1分間片足立ち。反対の足も同じように行う。

今回ご紹介した体操は、「家でもできる健康体操」のDVDに収録されています。ご希望の方は、無料でお配りできますので、地域包括支援センターまでお問合せください。
☎ 0493-65-1010

