

健康便り

2020年

5月

vol.1

「新型コロナウイルス感染症」気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染予防には各自がしっかりと対策を施すことが重要です。最近、ようやく感染者が少しずつ減少してきたことにより、緊急事態宣言は解除の方向に向かっていますが、まだまだ十分な注意が必要です。手洗いを中心とした感染予防を心がけましょう。

手洗いのポイント！

爪、指先、手のひら、手の甲、指の間、親指、手首としっかりと石鹸を泡立てて、くまなく洗います。

手の甲や指先、利き手に洗い残しが多いと言われていいますので、しっかりと洗いましょう。洗い終わったらペーパータオルで水分をしっかりと拭き取ります。 ※消毒用アルコールがあれば手に取りすりこみます。



© SARAYA CO., LTD.

生活不活発に気をつけましょう！！

国の緊急事態宣言により、**三密**を防ぐように指示があり、皆さんも実行されたかと思います。**密閉、密集、密接**を無くし感染を防ぐことが重要とされてきました。その効果もあり、感染者が減ってきたのは事実ですが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活不活発**』による健康への影響が危惧されます。

フレイルとは!?

- 「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなったりし、**フレイル**（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。
- フレイルが進むと、体の抵抗力や回復力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。感染症なども重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し抵抗力を下げないように注意しましょう。

先の見えない自粛生活・・・

フレイルの進行を予防するために

- 動かない時間を減らしましょう。
自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
- お口を清潔に保ちましょう。
電話を活用する等、できれば毎日おしゃべりを。
- 家族や友人との支えあい大切です！

※高齢のご両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう。

編集後記

2020年に入ってから、あっという間にこれまでの生活が一変するような緊急事態となりました。これまでの生活との違いに戸惑われている方も多いかと思います。こんなときだからこそ、これまでの生活を再度見つめ直す機会とし、よりよいものに変えていきたいものです。体調や今後の生活に不安がある場合は、いつでもお気軽にご相談ください。

出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。

【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号
電話：826-0651 / 代表

