

新型コロナウイルス感染拡大防止策に伴う 自粛生活における注意点について

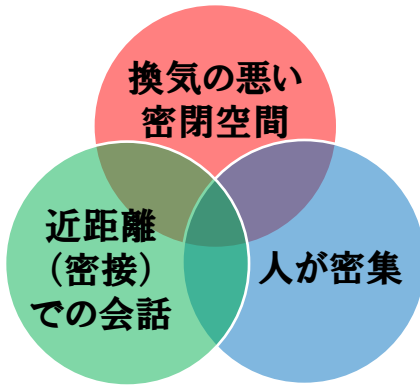
新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、当町におきましても、様々な事業の中止や感染予防徹底のお願いをしており、町民の皆様におかれましてはご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございます。

一方で、自粛生活によって**感染するリスク**を下げるのが期待されておりますが、高齢者等が**外出や人との交流を控えることで活動量の低下や孤立を招き、虚弱（フレイル）状態になるリスクが高まってしまうこと**が危惧されています。



そこで、感染予防のポイントと、座ってできる虚弱（フレイル）予防するためのシルバーリハビリ体操（裏面）をご紹介します。

新型コロナウイルス感染予防のポイント



3つの「密」(密閉・密集・密接)を避けて、うがい・手洗い・咳エチケットをすることが基本です。特定の食品を摂取することで感染は予防できませんので、誤った情報や詐欺に惑わされないようにしましょう。**老若男女問わず1人1人の正しい行動で、自分が感染するリスクだけでなく、人に感染させるリスクを低くすることができます。**

今回は、「手洗い」の正しい方法とタイミングについてもう一度確認してみましょう。

【正しい手の洗い方】

手を水で濡らした後、石けんをつけて、下図の通り(約20～30秒)かけて行います。

- ① 手のひら(3～5秒)
- ② 手の甲(3～5秒)
- ③ 指先・爪の間(3～5秒)
- ④ 指の間(3～5秒)
- ⑤ 親指(3～5秒)
- ⑥ 手首(3～5秒)

※手洗いのタイミングは、帰宅後・調理前・食事前などには必ず行いましょう。

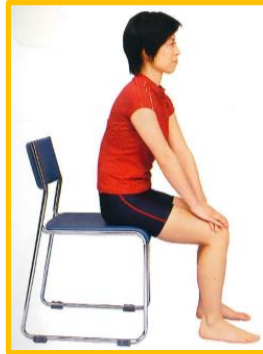
虚弱(フレイル)予防のためのシルバーリハビリ体操

【転倒予防のための「いっぱつ体操」～片膝抑えてかかとをアップ～】

地面をける筋力を強くして、歩く能力を高める体操です。
背筋を伸ばして行いましょう。背中を丸めると、両手に力が入らないために運動の効果が半減してしまいます。呼吸は腹式呼吸です。
1セット10回を自分のペースで目標を決めて行いましょう。



- ① 椅子に腰かけ、片方の膝の上に両手を重ねておく。



- ② 息を吸って、吐きながら両手に力を入れて膝を押し、同時にかかとを上げて5～6秒間保つ。左右の脚を変えて同様に行う。



【転倒予防のための「いっぱつ体操」～肘と膝を空中でタッチ～】

脚を上げる筋力を強くして、歩く能力を高める体操です。
呼吸は止めずに、肘と膝をタッチする時に吐き、もとの姿勢に戻るときに吸います。1動作1号令で行い、1で肘と膝をタッチ、2で足を下ろしましょう。
1セット20回を自分のペースで目標を決めて行いましょう。



- ① 椅子に深く腰かけ、両脚を肩幅に開き、両腕を胸の高さに90度に上げる。



- ② 両腕の位置はそのままに、片腕を上げ、肘に膝をつける。



- ③ 反対側も同様に脚を上げて、肘につける。



- ④ 基本の姿勢に戻り、肘と膝の空中タッチを繰り返す。



※無理のない範囲で行い、痛みを感じた場合は直ちに中止してください。

※YouTube「茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操チャンネル」または茨城県立健康プラザホームページで、自宅で行えるシルバーリハビリ体操の動画配信しています。

※シルバーリハビリ体操の一部をご紹介させていただきましたが、興味を持った方はシルバーリハビリ体操を目的とした「ふれあい教室」が再開した際には、福祉課高齢者支援係に問い合わせさせていただくか直接開催会場にお越しください。