

第1号

～新型コロナウイルス感染症に負けないからだを目指して～

地域包括支援センター ☎821-3210

新型コロナウイルス感染症により、外出などの活動に配慮が必要な状況が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

海田町にお住まいの65歳以上の皆さんに向けて、新型コロナウイルス感染症の予防や健康づくりに関する情報を6回シリーズで発信していきます。

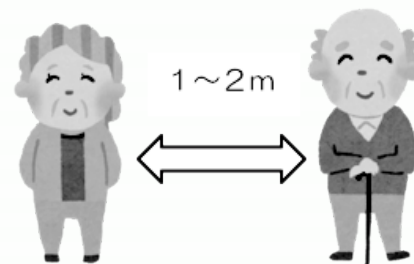
初回は感染予防策と健康長寿の3本柱についてです。また、毎回自宅でできる運動も紹介していきます。

「新しい生活様式」を实践しましょう

今回は、新型コロナウイルス感染症の「感染防止の3つの基本」をおさらいします。

□身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あけましょう
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう



□マスクの着用

- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう



□手洗い

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう
- ・できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びましょう
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう（手指消毒薬の使用も可）



■「クスノキ」の名前の由来

クスノキは町民に安らぎを与え、海田町を象徴する木として、町木に指定されています。寿命が長い「奇（くす）しい木」という意味で名づけられたという説もあり、海田町に住む高齢者の皆さんが、健康で過ごせますようにという願いを込めて、題名をつけました。

健康長寿の3本柱



体を動かすこと

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。フレイルとは、「心身の機能が低下している状況ではあるが、予防策をとることで健康へと近づけることのできる状態」です。予防策には、「食べること」「体を動かすこと」「地域とのつながり」の3本柱があります。高齢期における2週間の寝たきり生活は、7年分の筋肉量を失ってしまうことになり、日々の予防が必要となります。



食べること

（献立やお口の手入れ）



地域とのつながり

（趣味やボランティアなど）

■お家でできるフレイル予防のヒント

- ・お口の衰えから全身の衰えにならないように、お口のお手入れや噛む力、飲み込む力の維持が大切です。
- ・良質なタンパク質を十分に摂りましょう。免疫力アップの食事を摂ることも重要です。
- ・自分の状態に合った運動を継続して行いましょう。
- ・家族や友人とのつながりを大切にしましょう。

※今後、各項目のくわしい内容を広報かいたまたは折り込みチラシで紹介していく予定です。

自宅でできる運動 ～椅子からの立ち上がり運動～



- ・椅子に浅く座ります
- ・両手を胸の前で組みます
- ・4秒間で、ゆっくり立ち上がります
- ・4秒間で、ゆっくり座ります。
- ・可能であれば、10回程度行いましょう



※息切れや、痛みのある人は、椅子などを持って行いましょう。無理は禁物です。