

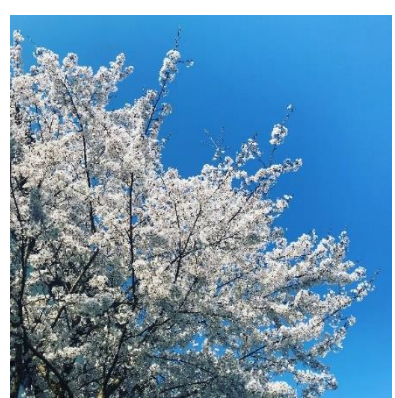
コミナス、新年度スタート!

みなさん、こんにちは!
四月より、市職員として上林いきいきセンターで勤務することとなりました。引き続き、コミュニティナーズとしてみなさんの暮らしと健康に関わっていききたいと思えます。
みなさんのおかげでコミナス活動が四年目を迎えることができ、とても嬉しく思っています。不安もありますが、これまでの活動が生かされるように頑張っていきます。今年度もみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。

いつもと違う春

暖かい春となり桜も例年より早い開花となりました。しかし、新型コロナウイルスの影響によりイベントや集まりが中止や延期となっています。

私は、京都市内のお寺や神社の桜を見に行くことを毎年楽しみにしていましたが、今年は、遠くから桜を眺めました。



いきいきセンター
電話：54-0095
(鍋島)

第25号
令和2年4月
発行人

綾部市
コミュニティナーズ
(定住・地域政策課)

コロナを正しく怖がる

どのようなにしてウイルス感染のリスクを下げていくかを考えて行動することがとても大切だと思います。

感染経路

コロナウイルスでは、飛沫感染と接触感染が多いといわれています。

飛沫感染
咳やくしゃみなどに由来する「しぶき」を直接、吸い込むことで感染してしまうことです。

接触感染
手すりやドアノブ、電気のスイッチなどの表面を介して病原体が付着することです。

①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

基本の感染対策を丁寧に

ご存じのことばかりと思いますが、手洗いなどを適切に行うことで大幅にウイルスを除去することができます。また、様々な工夫で感染を予防できます。顔を触る回数を減らす、マスクの表面を触らないなど難しいかもしれませんが、少し意識をして、ご自身とご家族の身体を守って欲しいと思います。

コロナウイルス以外に怖いもの

外に出ることや人と会うことが減ってきていませんか?
「動かない」ことにより身体や頭の動きが低下していき、日常生活がしにくくなります。このような状態をフレイル(虚弱)といい、身体の機能が弱っている状態をいいます。

フレイル(虚弱)が進むと身体の回復力や抵抗力が低下し感染症も重症化しやすい傾向にあります。

加齢

健康 → プレ・フレイル(前虚弱) → フレイル(虚弱) → 要介護(身体機能障害)

併存症

生活習慣予防	介護予防	自立支援に向けたケア	虚弱期のケアの確立
<ul style="list-style-type: none"> ●歩く・動く ●バランスの良い食事 	<ul style="list-style-type: none"> ●歩く・動く ●しっかり噛んでしっかり食べる ●閉じこもらない 	<ul style="list-style-type: none"> ●リハビリテーション ●しっかり口腔ケア ●しっかり栄養管理 ●少しでも外へ出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域包括ケア・在宅療養の推進 ●医療介護連携の総合的な提供 ●生活の質を重視

汚れが残りやすい部分

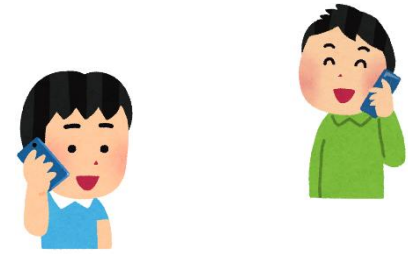
爪の先、手の甲、手のひら、指先、爪の生え際、手の側面、手のひらの上端、手のひらの下部分、手首

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝夫：作図改題)

お家でもできる！ 元気な暮らし！！

<友達や家族と電話をする>

人と会いづらいな…と思ったら
電話で友達やご家族とつながってはどうか。
人と会話は、気分転換だけではなく
お口を動かす大切な運動にもなります。



<バランスのよい食事>

こんな時だからこそバランスの良い食事をこころがけましょう。

「5本指の食事バランスの手」も活用して

- ①炭水化物
- ②野菜
- ③タンパク質
- ④くだもの
- ⑤乳製品

を1日で食べられるように心がけてください。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



<お口の清潔を保つ>

- ①歯磨きなどをして菌やウイルスの増殖を防ぎます。
- ②しっかり噛む、話す、ことで唾液がしっかり出ることも感染症予防にもつながります。
- ③人と話す、早口言葉、歌を歌うことでお口と顔の筋肉を鍛えましょう。



<可能な範囲でこまめに動く>

- ①テレビのコマーシャル中に足踏みをする。
- ②テレビ体操やラジオ体操をする。
- ③人混みを避けてウォーキングをする。

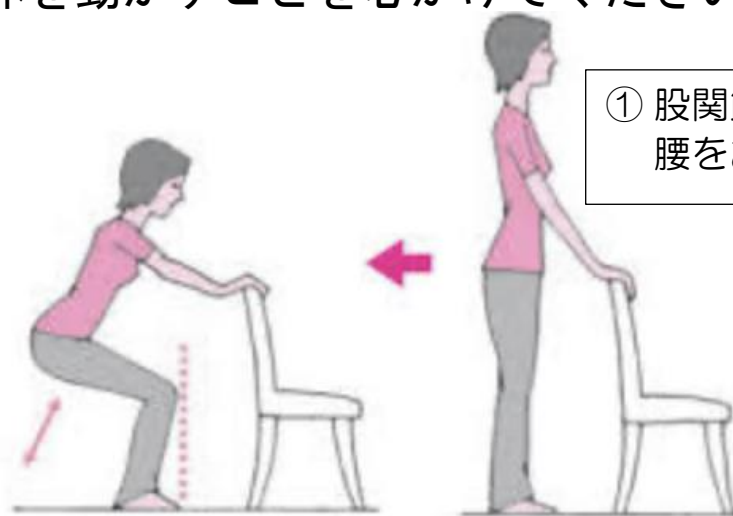


※無理のない範囲で身体を動かすことを心がけてください。

☆おすすめ筋トレ☆

- 10回で1セット
- 声を出して
カウントしましょう

② ゆっくり元に戻す (4秒)
(最大90度までを目指しましょう)



① 股関節を意識してゆっくり腰をおとす (4秒)

↑ポイント
ひざはつま先より先にださない