

冷え対策にはプラス1枚

日が暮れるのが長くなり、春が少しずつ近くなっているように感じます。まだまだ、厳しい寒さの日もあります。体調を崩されない様に気を付けましょう。

腹巻きやレッグウォーマーなど冷えやすい体の部位はもう一枚足して温めると冷え対策に効果的です。冷えは、冷たさを感じるだけではなく、肩こりや腰痛など体の痛みにつながることもあります。お家のなかでも体を温めることを意識して過ごしてください。

2回目の緊急事態宣言

京都府で緊急事態宣言が発令されました。感染者数等、減少傾向になっていますが、まだまだ感染に気を付けながら生活していく必要があります。今回は、お家の中で出来る感染対策を紹介したいと思います。感染リスクを下げる参考にしてもらえたらと思います。



お家のなかの感染対策

感染が疑われる人がいない場合

- ①こまめな手洗い(一例)
  - ・ 外出先から戻った時
  - ・ 料理を作る前や食事の前

②共有部分の消毒

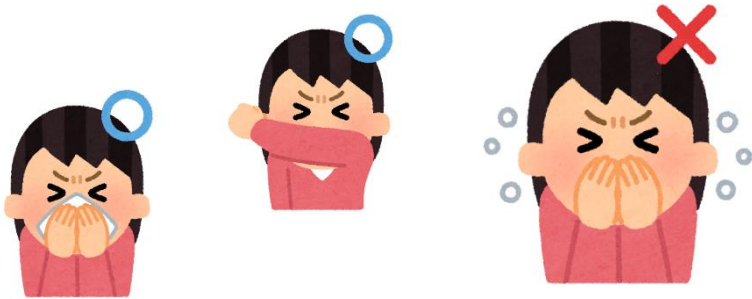
家庭内では、不特定多数が接触するわけではないので神経質になる必要はありませんが、人が触れる場所を消毒することで感染リスクを下げる事が出来ます。

③咳エチケットの実施

咳やくしゃみをするときはハンカチやティッシュなどで鼻と口を覆いましょう。飛沫と接触感染のリスクを下げる事が出来ます。

④定期的な換気

1〜2時間に5〜10分の換気。常に10cm程度窓や扉を開けて換気しましょう。空気の流れを作るた



めに対角線上の窓や扉を開けましょう。窓がない場合は、扉を開けて扇風機をつかって部屋の空気を外に出すことが有効です。

⑤食事は小皿に分ける

家族で別々に食べることは難しいですし、食事も楽しくありません。そのような場合は、家族の食事を小皿に分けて食べる工夫もできます。

家族が感染した際の対応

もしも、ご家族で感染された方がいる場合は別の対策も必要となります。その際は、保健所などの指示に従って対応しましょう。

また、厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルスが疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと〜8つのポイント〜」のポイント「東北医科大学の「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ガイドブック」がインターネット上で公開されていますのでより詳しい情報が欲しい方は、こちらをご覧ください。

参考：厚生労働省

「ご家族に新型コロナウイルスが疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと〜8つのポイント〜」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

東北医科大学

「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」

<https://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/manager/wp-content/uploads/2020/12/1>

【日本語 ver3】新型コロナウイルス感染症\_市民向けハンドブック第3版

\_20201223.pdf



# 発熱や症状がでたときの対応

コロナウイルスは、誰でも感染する可能性があります。ご自身だけでなく周囲の方を守るためにも症状を軽くみず、発熱や気になる症状がでたらかかりつけ医か京都府の「きょうと新型コロナ医療相談センター」に電話相談をしましょう。

発熱等の症状

きょうと新型コロナ  
医療相談センター

かかりつけ医

電話：075-414-5487

(365日24時間、  
京都府・京都市共通)



## 人とのつながりで健康力アップ

コロナウイルスの収束が見えず、人と出会うことや人が集まる機会に消極的になってしまっています。人とのつながりはうつや介護予防にも有効だという研究結果もあります。感染リスクを下げするために不用意な接触は避けるべきですが、心の健康を維持するためにも電話や道端でのおしゃべりを大切にしてください。



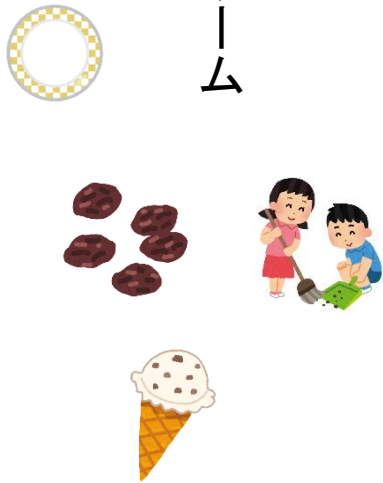
## 新・コミナスのぼり完成

これまで、コミナスの部屋や行事で使用していたのぼりですが、汚れや傷みが激しくボロボロになってきてしまい、今年度新しいのぼりを作成しました。綾部市章のようなナースキャップを被っている人のような…そんなマークが目印です。新しいのぼりもどんどん使っていきたいと思えます！



お正月・1月脳トレクイズ答え合わせ  
前月号で世界のお正月にまつわるクイズの正解を発表します。

- 1、① 掃除
- 2、③ アイスクリーム
- 3、① レンズ豆
- 4、② 皿



新年の迎え方も世界の国にはいろんな風習や文化がありますね！

お家時間が増えてくるからこそ、世界や日本各地について調べるのも面白いかもしれません！

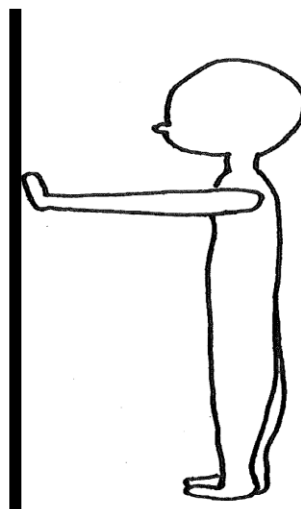
## お家でできる運動

〜すきま時間編〜

お正月太りは解消できましたか？  
コミナスはもうひと頑張りです…。  
お家だけではなく職場やちょっとしたすきま時間にできる腕立て伏せを紹介します。

### 壁腕立て伏せ (5~30回で1セット)

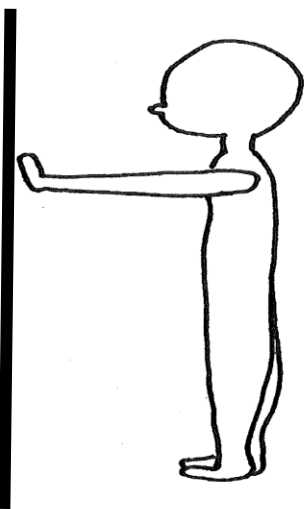
①足を広げて  
壁から少し離れて立ち  
両手を壁につける



②息を吐きながら  
ゆっくり肘を曲げて  
胸を壁に近づける



③①の姿勢に戻る



※腰、関節などに持病のある方は実施を控えるか回数を減らすなど負担がないようご自身で判断して行ってください。