

令和2年 5月 1日

虫尾区の皆様へ

虫尾区長 山内雅弘

新型コロナウイルス感染症対応2について

区民の皆様、こんにちは。区長の山内でございます。
いよいよゴールデンウィークがスタートいたしました。例年ですと8連休で普段行けない所に行くとか、やりたいことを実行する機会ということで高揚感があったと思います。

しかし、今年は全国的に「緊急事態宣言」が発令され、自宅にいること・県外へは行かないこと等が連日報道され、有馬富士公園も駐車場入場禁止と、日々の行動がますます制限されてきているように感じています。

確かに、コロナ感染しますと軽症で過ごせる方もいますが、マスコミ報道されている通り、重症化する方もおられます。しかし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懸念されております。

『生活不活発』になると、身体や、頭の働きが低下します。人間の基本である歩くこと、身の回りの生活行動がしにくくなったり、疲れやすくなってきます。この状態がよく耳にします『フレイル』（虚弱）が進行してきたという状況です。2週間の寝たきりによる筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵すると言われております。

今回、区民の皆様、一部マスコミ報道されておりますが、守って頂きたいことにつきまして2テーマを紹介させていただきます。

自宅でできるちょっとした運動、筋肉を維持する活動を続けましょう。

又、前回お願いしておりました対策につきましても、引き続きよろしくお願いたします。

1. こまめに手洗い、消毒を実施する。又、体温管理を徹底する。
2. 不要、不急の外出は控える。
3. マスクは極力着用し、手で目・鼻・口は触らない。


先は、まだ見えませんが新型コロナに負けない・屈しない気持ちと生活を、持続して行きましょう。

以 上


人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。


1 ビデオ通話で
オンライン帰省




2 スーパーは1人
または少人数で
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園はすいた時間、
場所を選ぶ



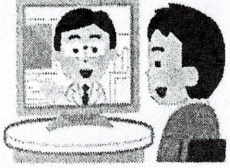
4 待てる買い物は
通販で




5 飲み会は
オンラインで



6 診療は遠隔診療
定期受診は間隔を調整




7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



**3つの密を
避けましょう**

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

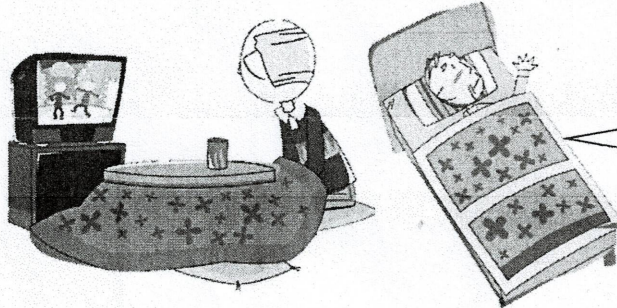
**手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。**

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、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。



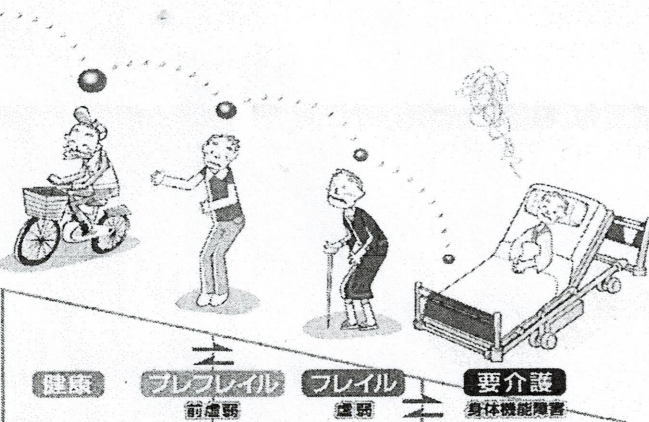
ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、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！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症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が必要です。



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
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気の良い日は、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※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。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！