

令和2年3月10日

自治会長様

平素からお世話になります。

現在、新型コロナウイルスによる感染症の流行により、公共施設利用の中止、イベントの中止など、感染拡大の防止に向けた対応策がとられています。

そのような状況から、地域のサロンや教室など、高齢者の方が参加する行事も中止されており、高齢者の方の外出機会の減少による、からだの機能の低下や認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題などが心配されています。

地域・保健福祉支援チーム、ふれあいセンター、東部第1高齢者総合相談センターでは、高齢者の方の生活不活発による身体面、精神面を保つために、介護予防として、家の中でできることを紹介させていただきます。(裏面資料などを準備していますので、御参照いただき、地域でご活用いただけるようであれば、御連絡ください。)

地域の方で、ご相談などを受けられた場合、気になる方がいらっしゃいましたら、御連絡いただけたらと存じます。

よろしくお願ひいたします。

問合せ先

東岐波市民センター 地域・保健福祉支援チーム TEL 58-2351

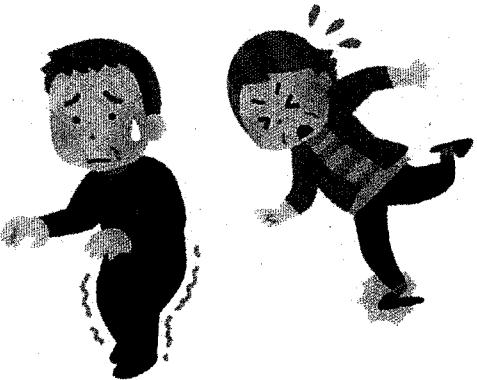
東岐波ふれあいセンター TEL 58-2098

東部第1高齢者総合相談センター TEL 39-6971

「動かない」と「動けなくなる」！

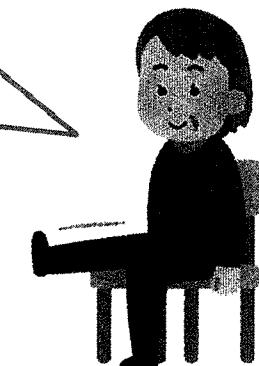
「横になるより座る、座るより歩く」で 生活不活発病 を防ごう

外出できない時に、体力を落とさないために、
自宅内でもできる体操・筋トレを、こまめに
行いましょう。



運動例① イス・水平ひざ伸ばし運動

★ポイント
足を前に伸ばす
ときに、ひざ上
に力をこめま
しょう！



ひざ周りの筋力を強化！
ひざ痛予防にも効果あり！

目安 1セット（左右10秒ずつ×3回）
1日3セット

- ①椅子に浅く座り、両手はイスの横をつかんで背すじを伸ばし、お腹をへこませる
- ②片足をまっすぐ前に伸ばし、つま先を上に向けて10秒キープ。足を入れ替えて同様に行う。

* 宇部市保健センター発行/まちかど健康情報より

運動例②

インターネットで

宇部市スポーツコミッショ

ン



★宇部市スポーツコミッショ

ンホームページ
→ エクササイズ動画リスト

「頭とからだのお元気体操」
「やまぐち元気アップ体操」など



●テレビ番組も活用●
毎日決まった時間に体操！

NHK総合 みんなの体操
毎週月曜～金曜午前9時55分

こんなとき、身近な相談窓口をご活用ください！

内容	連絡先
高齢者の健康、介護予防運動に関する情報・資料提供、相談窓口	東岐波 地域・保健福祉支援チーム ☎ 58-2351 FAX 59-0003
ふれあいセンター貸館、地域行事の再開などの情報提供	東岐波ふれあいセンター ☎ 58-2098 FAX 58-2098
高齢者の介護・生活支援に関する相談窓口	東部第1高齢者総合相談センター ☎ 39-6971 FAX 39-6972

新型コロナウイルス 感染症について

まずは！

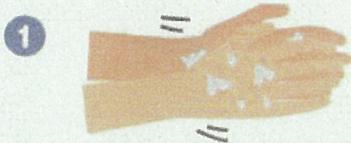
日常生活の「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」が対策の基本です

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



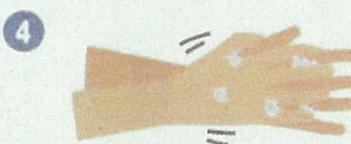
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



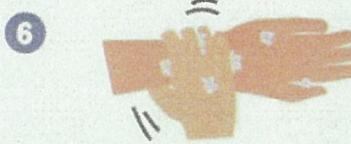
指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



マスクは、風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。
必要な分だけを買うようにしましょう。

お願い 换気が悪く、人が密に集まってすごすような空間を避けてください。

換気の 重要性

感染を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げるために、部屋の十分な換気を行います。1~2時間に一度、5~10分程度窓を大きく開け、室内の空気を入れ替えましょう。



新型コロナウイルス 感染症に関する相談窓口

☞ 風邪やインフルエンザ等が心配なとき …
これまでと同様に
かかりつけ医等にご相談ください。



☞ 新型コロナウイルス感染症が疑われて
以下の症状がある場合 …
受診前に必ず最寄りの保健所に電話してください。

- 風邪の症状や 37.5°C 以上の発熱が 4 日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある



高齢者や基礎疾患 (糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)) のある方や
透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方は、
上の状態が2日程度続くときは相談してください。

※ 妊婦の方は、念のため、早めにご相談ください。

宇部健康福祉センター（最寄りの保健所）

☎ 31-3203

緊急の場合は受付時間外でもご相談に応じます

必要に応じて、医療機関を紹介いたします

受付時間 9時～17時 多言語対応可能

☞ 一般的なお問い合わせなど … 次の窓口もご利用ください。

宇部市新型コロナウイルス感染症総合相談窓口

どこに相談したらよいかわからない…などのお困りごとをお聞きします

☎ 0800-2000-585 (フリーダイヤル) FAX 22-6063

受付時間 8時30分～17時15分 (平日)

最新の情報は宇部市ホームページでもご覧いただけます



宇部市 新型コロナウイルス感染症について

検索

