

# 日々の健康を維持しよう

高齢者は特に注意

閉じこもりがちな生活が続くと、身体を動かしたり、コミュニケーションをとる機会が減ります。イライラしたり、気分がふさいだり、高齢者は心身の機能の低下（フレイル）につながることもあります。こころもからだも健やかに過ごすために、下記の点に気を付けて過ごしましょう。

## 運動を継続して免疫力アップ

座っている時間を減らしましょう。ラジオ体操や、室内でできる運動を積極的に取り入れましょう。

## 口の中を清潔にしよう

感染予防の効果がありません。食後、特に寝る前の歯みがき、入れ歯の洗浄を忘れずに行いましょう。

## 人との交流で孤立をなくそう

こころの健康を保つためには、人との交流により孤立を防ぐことが大切です。電話やメール・手紙を活用して、つながりを持ちましょう。高齢者や1人暮らしの人は孤立しがちです。家族や友達は、積極的に連絡をとりましょう。

## 栄養

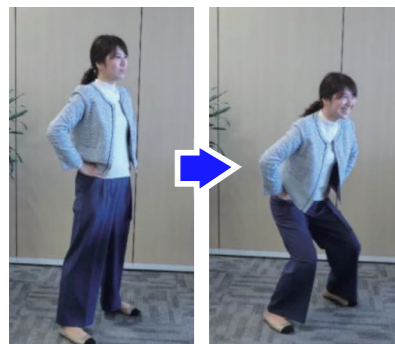
3食バランスよく食べましょう。免疫力維持につながります。

自宅でできる!

## おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出して数えましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

### ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す。(最大90度まで目指す)

←足腰が弱い人はイスを使いましょう



※ひざはつま先より先にでない  
※内股、ガニ股に注意

【引用】久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房

- ・痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- ・体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養をとりましょう
- ・その他の運動については市ホームページで紹介、また運動のチラシを市役所窓口でも配付しています

- 健康維持についての問合せ先
  - ・健康推進課 TEL 23 - 0323
  - ・長寿介護課 TEL 23 - 1140
  - ・健康都市推進室 TEL 23 - 0456

- ▽ 小林警察署  
TEL 23 - 01110
- ▽ 小林市地域包括支援センター  
TEL 25 - 0707
- ▽ のじり地域包括支援センター  
TEL 44 - 2271
- ◆ 送りつけ商法などに注意  
県内で注文した覚えのない商品が送られてきたら、おかしなところがないか確認してください。
- ▽ 高齢者の生活相談  
TEL 0985442603
- ▽ 厚生労働省相談窓口  
TEL 012056553
- ◆ 一般的な問い合わせ先  
自身の症状に不安がある人
- ◆ 感染が疑われる時  
風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。だるさや息苦しさが続く場合。高齢者や基礎疾患のある人は2日以上続く場合
- ▽ 帰国者・接触者相談センター (小林保健所)  
TEL 23 - 3118
- ▽ 厚生労働省相談窓口  
TEL 012056553
- ◆ 一般的な問い合わせ先  
自身の症状に不安がある人
- ◆ 感染が疑われる時  
風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。だるさや息苦しさが続く場合。高齢者や基礎疾患のある人は2日以上続く場合
- ▽ 帰国者・接触者相談センター (小林保健所)  
TEL 23 - 3118
- ▽ 厚生労働省相談窓口  
TEL 012056553
- ◆ 一般的な問い合わせ先  
自身の症状に不安がある人

## 問合せ先

# 感染予防のために今できること

## 避けよう3つの「密」

若い世代も危険!

集団感染のリスクが高くなる次の3つの条件がそろった場所は避け、不要不急の外出（特に県外）は避け、旅行や帰省も自粛しましょう。

- ・ 換気の悪い密閉空間
- ・ 多数が集まる密集場所
- ・ 近くで会話などをする密接場面



## 共同で使う物品の消毒

家庭内の消毒から

こまめな手洗い・うがいや、手指消毒はもちろんですが、家庭や職場などで、共同で使う物も消毒をすることが大切です。

### 消毒液の作り方

～次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）の場合～

製品に記載されている濃度をもとに、用途に応じて薄めて使用してください。

用途	濃度	うすめ方
ドアノブ、手すりなど	0.05%	500mlの水に原液を5ml入れて混ぜる (5ml = ペットボトルのキャップ1杯)
便や嘔吐物が付着した床など	0.1%	500mlの水に原液を10ml入れて混ぜる (5ml = ペットボトルのキャップ2杯)

※金属部位に使用した場合は、その後水拭きしてください。  
※消毒液を保管するときは、誤飲しないようご注意ください。  
※製品に記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使用してください。

### 消毒方法

ペーパータオルなどに十分に消毒液を含ませて拭いてください。濡れている場合には水分を十分拭き取った後に消毒を行ってください。  
※スプレーボトルでの噴霧は、ウイルスの飛散の恐れがあるので好ましくありません。

### 家庭内の主な消毒場所

- ◆居間・食事部屋  
ドアノブ、窓の取っ手、照明のスイッチ、ソファ、テーブル、イス、電話機、パソコンのキーボード、おもちゃ、壁、床など
- ◆台所・トイレ・浴室  
水道の蛇口、シャワーヘッド、浴槽、洗面器、ドアノブ、窓の取っ手、照明のスイッチ、排水溝、便器のフタ、便座、流水レバー、壁、床など

※手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。

- 消毒方法についての問合せ先
  - ・健康推進課 TEL 23 - 0323

【参考】厚生労働省ホームページ、宮崎県「新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について」