

# 塩竈市北部 1 地区地域包括支援センターだより

～きらきら～

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目 6 番 52 号

TEL022-361-3822

新型コロナウイルスが全国に感染を広げ、まん延が進み感染拡大の傾向が見られることから、国民の更なる行動変容を促すとともに、地域の流行を抑制し、特に大型連休期間における人の移動を最小化する事を勧奨し、令和2年4月16日に全都道府県を緊急事態措置の対象とされました。(厚生労働省)

## 『コロナに負けるな!』

### 『新型コロナウイルス』

コロナウイルスのひとつです。一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降に発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれます。自分自身で増える事は出来ませんが、粘膜などの細胞に付着して入りこんで増えることができます。

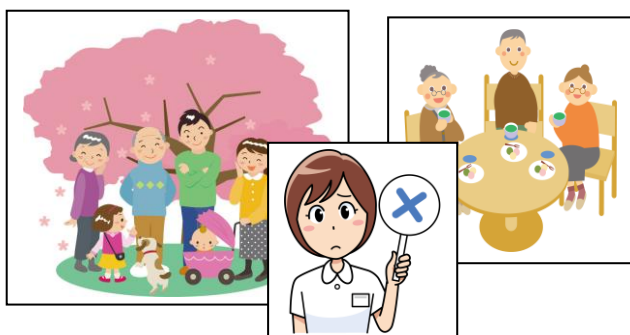
### ～どのように感染しますか?～

「飛沫感染」：感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、その人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

「接触感染」：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触り、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

### ～感染を予防するために注意する事～

- 不要不急の外出の自粛
- 「3密」を避ける  
(密閉しない・密集しない・密接しない)
- マスクの着用
- うがい、石けん(ハンドソープ)による手洗い
- 手指消毒用アルコールによる消毒
- 睡眠、食事を充分にとる

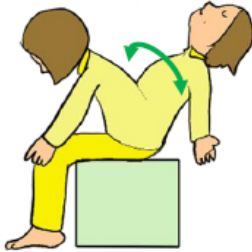


# 生活不活発に気をつけて！

各運動は  
5～10回ずつ  
できる範囲で  
行いましょう

## いすでの運動

### 深呼吸



- ①胸を大きく開いてたくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで息を吐く  
ゆっくり繰り返しましょう。

足のつけね  
の筋力



### 足上げ

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上にあげて止める
- ③ゆっくり足を降ろす  
つま先も持ち上げます。  
膝が外側に開かないようにしましょう。

太もも  
前側の筋力



### ひざ伸ばし

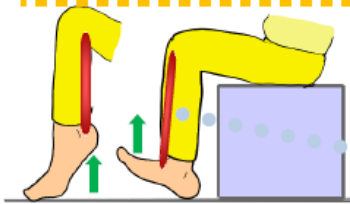
- ①片側の膝をゆっくり伸ばす  
(つま先は上向き)
- ②上で止めてから  
ゆっくり降ろす

太もも  
内側の筋力



### はさみこみ運動

- ①クッションなどを太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む



### つま先上げ

すねと  
ふくらはぎの  
筋力

- ①ゆっくりつま先を上げる
- ②ゆっくりかかとを上げる  
※①②を繰り返す

足のつけねの  
筋力



### 足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏みする

※かかとから床につける  
ように意識しましょう。  
※余裕があれば  
大きく腕も振りましょう

## 地域包括支援センターは高齢者の身近な総合相談窓口です

### ◎こんなことで困っていませんか？

- 今までできていたことが出来なくなってきた
- 一人暮らしなので、今後の生活に不安がある
- 足腰が弱くなってきたので、介護予防運動がしたい
- 介護保険のサービスを利用したい
- 特殊詐欺にあったかも知れない
- 近所に虐待を受けているかもしれない人がいる
- 家族が認知症かもしれない
- お金の管理が難しくなってきた



～皆さんからの相談に応えます。お気軽にご相談ください～