

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所

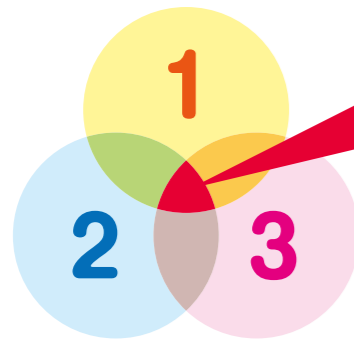


③間近で会話や
発声をする
密接場面



外出時は、3つの「密」を
避けて行動しよう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

- 自宅でもできる、ちょっとした運動で体を守りましょう。テレビを見ながらその場で足踏みや、ストレッチをするなどを心掛けてみましょう。屈伸運動やラジオ体操など取り入れて、体を動かしましょう。
- 栄養を意識して、バランスの良い食事を取りましょう。多様性に富んだ食事を三食欠かさず、しっかりと食べることを意識してください。免疫力を維持することにも役立ちます。

フレイルの進行を予防するために

● 生活不活発によるフレイル(虚弱)に注意しよう
外出する機会が減り、「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。筋力が低下しがちな高齢者は特に注意が必要です。動かないこと(生活不活発)により身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活活動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。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。日頃から予防に心掛け、抵抗力を下げないように注意しましょう。

● 高齢者の方は、人との交流はとて重要で、外出しにくい今の状況こそ、家族や友人と互いに支え合い、意識して声を掛け合いましょう。また買い物や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。家族や友人などの支え合いが大切です。

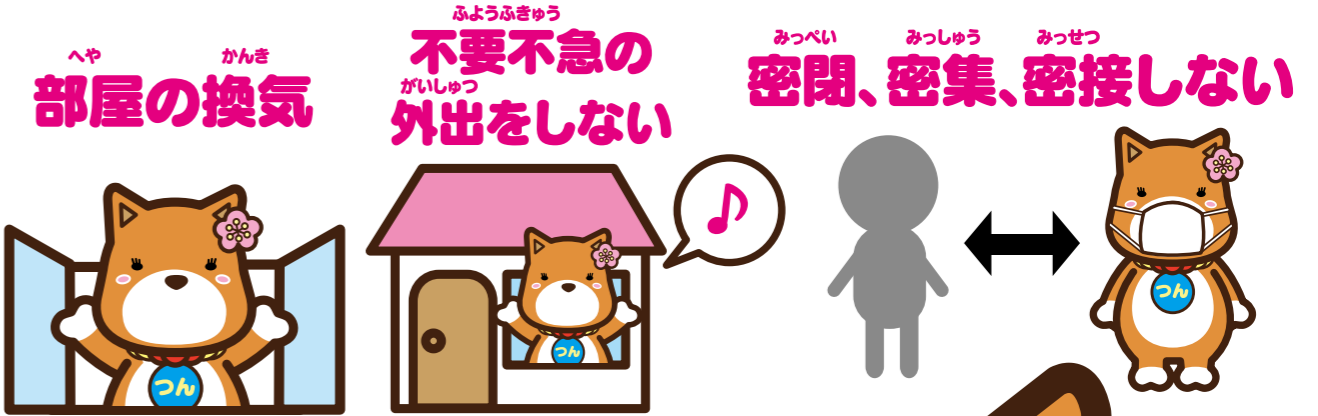
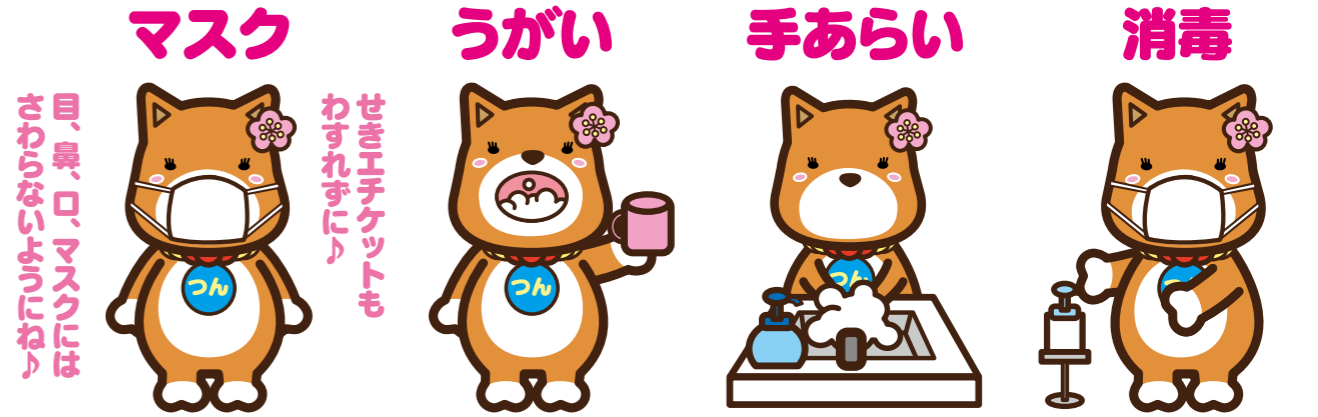
● お口を清潔に保ちましょう。食事はしっかりと飲んで、取りましよう。できれば毎日おしゃべりをしましょう。毎食後や寝る前の歯磨き、義歯の掃除もとても大切です。また、人と会う機会が減り、お口の力が衰えることもあります。電話をしたり、鼻歌を歌う、早口言葉を言うなど、意識してお口を動かしましょう。

● 生活不活発・フレイルに関するお問い合わせ先
市民健康課予防G(すこやかふれあいプラザ内)
☎(22)88111(内線213)

● 生活不活発・フレイルに関するお問い合わせ先
本庁高齢・介護福祉課
包括支援G
☎(23)51111(内線2676)

西郷つんからのお願い

新型コロナにならない うつさない!



ストレスをためず
栄養、睡眠をしっかりと!

はなれていても
心はひとつに
のりこえよう

正しい情報で
冷静な判断を! NO! 感染者ハラスメント!

