～かわら版内川～

地域包括支援センター大森

令和二年三月十五日発行

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス対策の一つとして全国で様々なイベントや行事が延期・もしくは中止され、小・中・高校と学校も休校となるなど、大きな影響がでています。

大森西でも高齢者の皆様が集まる場所やイベント、体操教室などの機会がなくなったことで、ご自宅で過ごしている方が多いのではないでしょうか。

わたし達、地域包括支援センター大森は次のことを大変心配しています。

●外出や散歩、他者との交流や会話の機会が減ることで「こころとからだ」の状態が低下し「健康」に影響を及ぼすのではないか？

そこで今回、「かわら版内川」を、地域の皆様の「笑顔と健康」を守りたいとの思いで「自宅で簡単に出来る運動と脳トレ」特集号として発行致しましたのでご覧いただき参考にしていただければ幸いです。

●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡・ご相談下さいますようお願い致します。　☎03(5753)6331

どうやって感染するの？

豆知識①

飛沫感染

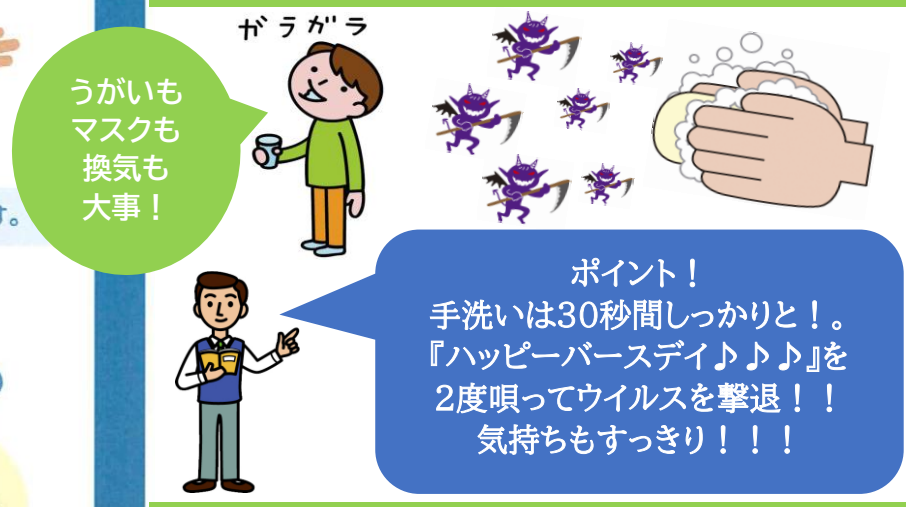
●感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染すること。

接触感染

●ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染すること。

●感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付き、他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

市民向け感染予防ハンドブックより引用



注意！手洗い！！

豆知識②

●水やお湯でサッと流すだけでは細菌やウイルスは落とせません。
石鹸を使っても、しっかりと時間をかけて洗い残しがないように洗わないと効果は半減。

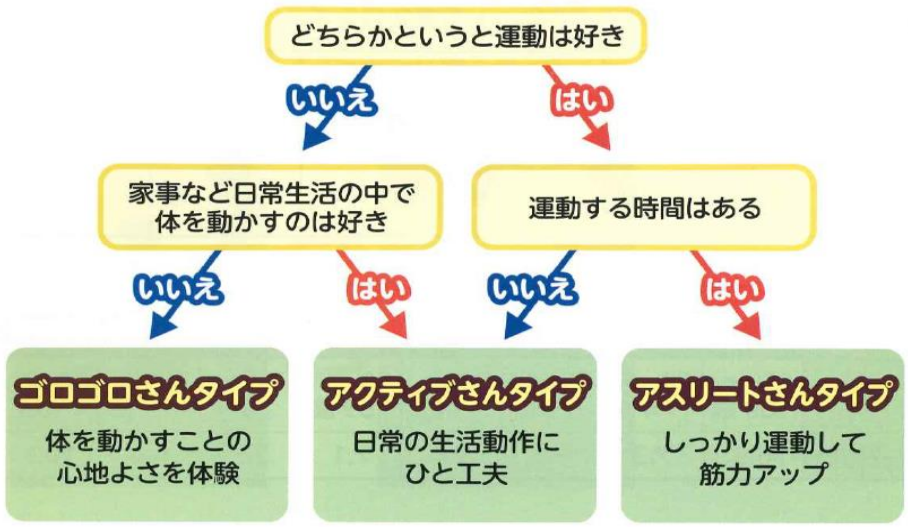
●冷たい水は嫌だからと熱いお湯でゴシゴシ洗うのも、皮膚の油分が奪われて手荒れの原因となり荒れた皮膚は細菌が大変増殖しやすい。

●家族で共有のタオルを使うのも湿ったタオルで増殖した細菌が再び手に付着してしまいます。

自宅で出来る簡単な運動（健康づくり応援手帳より引用）をご紹介します。無理のない範囲でトライしてください！
※「健康づくり応援手帳」は当センターに若干在庫がございますのでご希望の方はご連絡ください。

アドバイス 体力編

下のフローチャートからあなたのタイプを知り、やりやすい運動からはじめてみましょう。



ゴロゴロさんタイプ

体を動かすのはキライというあなた。まずは、体を動かすことの気持ちよさを体験してみましょう！

❶ 朝一番、目覚めのストレッチ

①足の指でグー・パーを繰り返す
（こむらがえりを予防）
①布団の中で背伸びする
（全身のストレッチ効果あり）

継続してできたら、**アクティブさんタイプ**にも挑戦してみてください！

アクティブさんタイプ

運動は苦手！忙しくて時間がない！そんなあなたにおススメ！
日常の何気ない生活動作に“ひと工夫”加えるだけで立派なトレーニングになります。

❶ 家事をしながら「かかとの上げ下げ」

①足を肩幅と同じくらいに開く
②かかとを上げてしばらく静止

※数回繰り返して足がだるくなったらやめる

こんな時にも・・ 歯みがきしながら
長電話をしながら
レンジでチンを待つ間

❷ 外出時の「大股歩き」

買い物や犬の散歩のときなど、いつもよりかかとひとつ分歩幅を広げて歩く

※急ぎ足で歩くとさらに効果的

❸ 階段のぼりは「太もも・おしりを意識して」

太ももとお尻の筋肉を意識的に使い、からだを持ち上げるように階段をのぼる

かかとを階段につけずにのぼるのが一般的なのぼり方ですが、かかとをしっかりつけることでヒップアップ効果が高まります

継続してできたら、**アスリートさんタイプ**にも挑戦してみてください！

体力

脳トレに挑戦！！！　都道府県クイズ（引用：ORIGAMISENIOR）

第一問
「動物の名」が入っている都道府県は？
（答えは4つ）

第二門
「島」が入っている都道府県名は？
（答えは5つ）

第三問
「山」が入っている都道府県名は？
（答えは6つ）

第四問
漢字3文字の都道府県名は？
（答えは4つ）

第五問
「川」が入っている都道府県名は？
（答えは3つ）

第六問
「方角」が入っている都道府県名は？
（答えは2つ）

第七問
「しりとり」になるように都道府県名をひらがなで入れましょう！
福井⇒〇〇⇒〇〇⇒東京
栃木⇒〇〇⇒〇〇⇒神奈川

第八問
ひらがなで書くと二文字の都道府県は？
（答えは6つ）

第一問　群馬県・鳥取県・熊本県・鹿児島県
第二問　福島県・島根県・広島県・徳島県・鹿児島県
第三問　山形県・富山県・山梨県・和歌山県・岡山県・山口県
第四問　北海道・神奈川県・和歌山県・鹿児島県
第五問　神奈川県・石川県・香川県
第六問　北海道・東京都
第七問　茨城⇒京都　・　岐阜⇒福岡
第八問　千葉県・岐阜県・三重県・滋賀県・奈良県・佐賀県