

活き生き!健康のそ

ウイルスの感染は鼻・目、そして「口」から起こります。感染への対策として、体の免疫力を低下させないことが大切。口の中が不潔な状態の場合、食事の際に口の中の細菌が腸に運ばれ、全身の免疫力が低下するリスクが高まります。ウイルス感染予防、免疫アップのためにも、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。おすすめの歯磨きタイムは1回10分です!

お口のケアはウイルス感染への水際対策!

食べ物や唾液が誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。口の中が不潔な状態で誤嚥をすると、たくさんの細菌が気管から肺に入り、誤嚥による肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こします。肺炎予防のためにも、口の中を衛生的に保つことが大切。また、自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えると機能が低下し誤嚥をしやすくなります。口の周りの筋肉やのどの筋肉を衰えさせないためにも、よく噛むことや口元の運動を心掛けましょう。

医療機関での感染を絶対に出さない。医療機関で感染が発生すれば、医療従事者を巻き込み、医療供給体制の逼迫を招きかねません。そのため、いきなり医療機関を受診するとは絶対に避けてください。あらかじめ北信保健所0269-626104に電話で相談のうえ、指定された医療機関などの帰国者・接触者外来を受診してください。

風邪症状があれば自宅に留まる。新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪と見分けが付きません。定期的な検温など観察をしながら、症状がある場合には自宅に留まってください。

人との接触機会を極力減らす。普段行っている近所での集まりなど、人数での会合もできるだけ控える、人混みを避けるなど、人との接触機会を極力減らしてください。

情報

「かからない」「うつさない」ために正しく理解して感染拡大を防止する

6つかからないための6つのお願い

感染症の状況は刻々と変化していきます。正確な情報を得て、感染拡大防止にご協力ください。

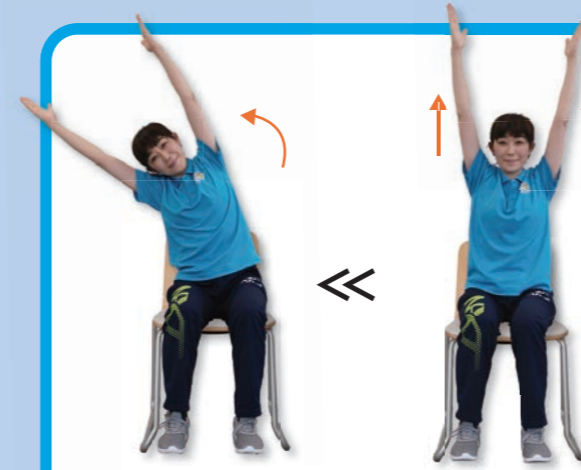
厚生労働省 新型コロナウイルス特設サイト



重症になりやすい人を守る。病院や高齢者施設、障がい者施設には重症になりやすい人が多く、外部からウイルスを持ち込まないことが特に重要です。お見舞いや面会は、症状のない人を含め控えてください。

感染拡大地域との往来は基本的に控えない。感染が拡大している地域との往来は、家族や親戚同士の交流であっても、控えてください。また、往来後14日間は、不要不急の外出は控えてください。

感染リスクが高い場所への出入りを避ける。「3つの密」(密閉空間、密集場所、密接場面)を避ける行動を徹底してください。繁華街の接客を伴う飲食店、カラオケ、ライブハウスなどでは感染リスクが高く、大規模な集団感染も多く確認されています。こうした場所への出入りを自粛していただくよう、強くお願いします。



【背伸びをして脇腹を伸ばす】

両手の手のひらを上に向けて腕を上げ、指先を天井につけるように伸ばします。そのまま指先を右の壁につけるように体を右に倒し5数えます。左も同じ動きをして、2回繰り返します。

【イスから立ち上がる】

イスに浅く座り、足は肩幅に開きます。1で立ち上がり、その後2,3,4,5と数えながらおしりをつき出すようにゆっくりイスに座ります。5~10回行います。(立ち上がるのが大変な人はテーブルに手をつけて立ち上がりましょう)



【ふとももを上げる】

イスに座り、1で右の膝を胸に近づけ、2で膝を伸ばしてかかとをつき出します。3で再び膝を胸に近づけて、4で足を下ろします。同じように左足も5,6,7,8と行います。8数えながら5~10回繰り返します。



なかのなかよく なっちょ体操

肺や心臓機能の改善・低下予防には足の筋力低下を防ぐことが重要です。10分でもできる「なかのなかよく なっちょ体操~10分編」で運動習慣をつけましょう。



動画はこちらからご覧いただけます。

無理せず少しずつでも毎日続けることが大切です。健康づくりポイント(14ページ)も活用してくださいね!



高齢者支援課 保健師 石田 真紀



イメージソング「空みあげて」に合わせて楽しく運動できる「空みあげて体操」も公開中です。

制作協力: 理学療法士・森田浩庸さん、宮尾敬明さん、田尻勝さん、滝沢久美子さん 健康運動指導士・駒村和哉さん

緊急企画

コロナに負けるな!

フムフムモグモグキャンペーン

この企画は…… 新型コロナウイルスによる休校や外出自粛など、窮屈な思いをしている子供たちを応援します。経済的に影響のある農産物、市内飲食店(今回の緊急企画では、信州なかのシンボルマーク活用事業者)を支援します。子供たちに地元農産物への理解を深めてもらい、郷土に対する愛着と誇りを感じていただく取り組みです。

応募はカンタン!

- 1 クイズに答える
2 ハガキ・メールまたはFAXで応募

主催: 中野市、JA 中野市、中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会

問 売れる農業推進室 ☎(22)2111(内線406)

抽選で60名様に当たる!! 応援プレゼント Aコース Bコース Cコース



詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

【参加アスリート】(順不同)

- ①信濃グランセローズ選手・トレーナー ②AC長野パルセイロレディース選手・トレーナー ③中野土建(株)スキークラブ選手 ④中野下高井駅伝チーム選手 ⑤エフバイエー中野トレーナー



NOW ON AIR

トレーニング動画は中野市公式ホームページやテレビ北信ケーブルビジョンの放送でご覧いただけます。



コロナに負けるな!

自宅できるトレーニング動画 SPORTS 編

