



ふみん健康づくり

発行元: 中丹東地域府民会議事務局(中丹東保健所)
舞鶴市字倉谷1350-23 TEL.0773-75-0806

新型コロナウイルスの感染を防ぐために ～新しい生活様式～

新型コロナウイルスの感染症対策として、人と人の距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避けるための「新しい生活様式」が求められています。



手洗い

30秒程度かけて
水と石けんで丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用可)



咳エチケット

外出時、屋内にいるとき、
会話をするときは症状がなくても
マスクを着用



外出控え



換気



密集回避



密接回避



密閉回避

「3密」の回避



【出典：厚生労働省・京都府】



所長 コラム

本年4月1日に中丹東保健所長に着任しました **ひろはた ひろし** 廣畑 弘 です。
以前に中丹西保健所勤務の経験がありますので、中丹エリアとの
縁を感じています。よろしくお願いいたします。



今年の健康問題はなんといっても新型コロナです。5月末の情報では、全国感染者16,912人、死亡者897人という近年世界で経験したことのない重症急性感染症です。

1月中頃からほぼ毎日、テレビや新聞のトップで取り上げられ、そして、4月7日から東京都等の緊急事態措置、4月17日からの京都府等の緊急事態措置により、まん延防止のためにいろいろな要請等を行ってまいりましたが、府民の皆様や事業者の方々の自粛や病院、診療所、薬局等の社会生活を維持する施設の皆様のおかげで感染者数は減少し、京都府では5月21日に緊急事態措置を解除することができました。

まだまだ気を抜ける状態ではありませんし、第2波がくる可能性が高いです。そういう状況と考えますが、生活や経済などとの関連から自粛だけではなくこのウイルスと上手につきあっていく必要があります。5月4日に国の専門家会議が提言した「新しい生活様式」の実践例や事業者の方々には、京都府が作成した「感染拡大予防ガイドライン」(例)(標準的対策)(令和2年5月)などを参考にしていただき、新型コロナウイルスと共存できる社会を目指していきたいと思います。

なお、再度、感染の拡大傾向が認められれば、行動制限を求められる可能性があります。

今後も状況に応じた適切な対応、情報発信に努めますのでよろしくお願いいたします。(R2.6.1記載)



「WITHコロナ」の状況では、外出を控えて体を動かさないことなどによる、心と体の健康への影響が心配されます。**規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動**などにより、生活習慣を整えてコロナウイルスに負けない体づくりを心がけましょう！



食生活・お口のケア

免疫力を低下させないように、規則正しい生活を心がけましょう（3食バランスよく食べる、毎食後や寝る前に歯磨きをする等）。お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。

お口の周りの筋肉を衰えさせないために「しっかり噛んで食べる」「1人で歌の練習をする」などもいいですね。



喫煙、飲酒

喫煙者は、新型コロナウイルスの感染や重症化しやすい可能性があるとの見解がだされています（米食品医薬品局）。この機会に禁煙にチャレンジしてみましょう。

また、外出や人とのつながりが少なくなり飲酒量が増えていませんか？お酒は適量で（ビールなら1日500ml）、週2回の休肝日を守りましょう。

休肝日



運動

運動不足は、体力や全身持久力が低下し、筋肉や骨も衰えてきます。適度な運動を行いましょう。



次のページを参考にしてくださいね！



睡眠

睡眠不足は免疫の働きを低下させるので、十分な睡眠をとり抵抗力をつけましょう。

毎日決まった時間に起きて朝日を浴び、夜はしっかり睡眠をとることで、生活リズムも安定しますよ。



心の健康

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、不安やストレスを感じている人は、悩みなどを話すことで心が楽になることがあります。気持ちがふさぎ込んでしまう前に、お気軽にご相談ください。



こころの健康に不安を抱える方へ（京都府 HP）

～熱中症に気をつけて！～

【出典：環境省・厚生労働省】

マスク着用が求められる今夏、熱中症にかかるリスクも高まることが考えられます。熱中症予防行動ポイントをまとめましたので、十分な対策をとりましょう！

①暑さを避けましょう

- ・エアコンの活用、こまめな温度調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装 等



←温湿度計



②適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分に距離をとった上で適宜マスクを外して休憩を！



十分に距離をとる



③こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給を！
- ・1日当たり目安は1.2リットル
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



④日頃からの健康管理

- ・日頃からの体温測定
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず静養を



⑤暑さに備えた体づくり

- ・適度な運動 水分補給を忘れずに！
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動



運動不足解消のための 運動



ウォーキングは
なるべく距離を
あける(5m程)



きょうとお達者体操 (介護予防体操)
(京都府HP)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、屋内で過ごす時間が長くなると、活動量や体力の低下をきたし、生活習慣病の発症などリスクが高まります。

そこで、自宅の中でできる簡単な体操を暮らしに取り入れ、動きやすい身体を作り、リフレッシュにつなげましょう。

また、日々の運動やスポーツの状況を「見える化」し、記録しておくことは、生活リズムを確認しモチベーションアップにもつながります。

屋内でできる簡単「ながら体操」

公益財団法人健康・体力づくり事業財団より

台所

で体操
足腰の強化と
カラダほぐし



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



内もも伸ばし



両ひざ左右倒し



おしり歩き

テレビを
見ながら体操
腰痛、むくみ、
や冷えの予防
に血流改善

あれ!
フレイル!?



高齢者のフレイル予防に気をつけたいポイント

- フレイルとは、高齢者の方の「虚弱」状態であり、生活習慣の見直しで健康な状態に戻すことができます。「動かないこと(生活不活発)」が続くと歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。さらに、体の抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。
- 座っている時間を減らしましょう(テレビのコマーシャル中に足踏み、体を動かすなど)。
- ラジオ体操やスクワット等の筋トレで筋肉を維持しましょう。
- しっかりバランス良く食べましょう(筋肉を作る大切な栄養素のたんぱく質をとる)。
- お口の清潔とお口周りの筋肉を保ちましょう(感染症予防に有効、歯磨きの徹底と義歯の清掃が大切)。
- 電話などを利用して交流をしましょう(孤独を防ぎ、家族や友人が支え合う、ちょっとした挨拶や会話も大事)。

お父さん、お母さん、

つい「イラッ」とすることが増えていませんか？

お父さん、お母さん、毎日の子育てお疲れ様です。
お子さんと過ごす時間が長くなり、お子さんの行動について「イラッ！」とすることが増えていませんか？

そんなときは次のようなアンダーコントロールの方法でクールダウンしましょう！

- ・「イラッ」としたらその場を離れて見ないようにする（タイムアウト）。
- ・大声で叱ってしまう前に“5秒”待つ。「お・ち・つ・い・て」と心の中で“5秒”唱える。
- ・不要な「～であるべき」という思いを捨てる。
- ・怒っても仕方ないことは割り切る。



とはいえ、怒りの感情は悪いものではありません。でも、暴力や暴言にならないようその気持ちを言葉にして伝えてみませんか。案外それでうまくいくものです。

そして、子どもだけでなく大人でもほめられると嬉しいですよね？
余裕のあるときはお子さんをほめてみませんか。それだけで困った行動は少し減ると言われています。「でも、うちの子にほめるとこなんてないわ！」とおっしゃるお父さん、お母さん、お子さんのしていることをそのまま言葉にして、例えば「静かに遊んでいるね」、「一生懸命食べているね」それだけでいいんです。それでほめ言葉になるんですよ。



コロナのために普段と違った生活になって、ストレスをため込んでしまいがちですが、そんな頑張っている自分を、是非ほめてあげてくださいね！



うどん餃子



バランスの良い食事が大切とわかっていても、1日3回の食事づくりは大変ですね。

今回は「舞鶴市食生活改善推進員協議会」が考案した「手軽にできる簡単レシピ」をご紹介します！

「簡単レシピ」
はこちら↓



「缶詰」を使ったレシピ等他にもありますヨ。
新しい料理にチャレンジすると気分転換にもなります～♪

材料（4人分）

うどん	200g	和風だしの素	小さじ1/2
豚ミンチ	100g	ごま油	大さじ1
にら	100g	ギョーザのたれ	大さじ2
卵	小2個		

作り方

- ① うどん、にらを1.5~2cmくらいに切る。「キッチンはさみ」を使うと簡単です♪
- ② ボウルに卵、豚ミンチ、和風だしの素を入れよく混ぜたら、①を入れさらに混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひいて②を焼く。
- ④ 適当な大きさに切ってお皿に盛り、ギョーザのたれで食べる。ポン酢でもおいしいです♪

1人分の塩分相当量：1.1g 1人分の野菜摂取量：25g 調理時間：20分間