

新型コロナウイルス感染症 ～高齢者が気をつけたいポイント～

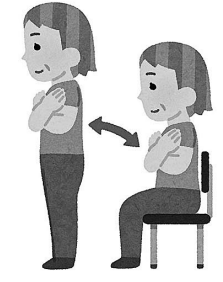
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出の機会を失った高齢者の方々の孤独や活動量の低下が懸念されています。

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの人は、重症化しやすいと言われていたため、高齢者は特に注意が必要ですが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「生活不活発」にならないよう気をつけましょう。

自宅でもできるちょっとした運動

まずは、テレビのコマーシャル中に足踏みするなど、動かない時間を減らしましょう。

また、ラジオ体操やスクワット、天気が良ければ屋外の開放された場所で散歩するなど、ちよつとした運動でも筋力の低下を予防することができます。



しっかり食べて栄養補給

こんな時こそ、三食欠かさずバランスよく食べることを意識することが大切です。しっかりとバランスよく食べることで、身体の調子を整え、免疫力の維持にも役立ちます。

特にも、筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質(肉や魚など)をしっかり取りましょう。

※食事制限のある人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

お口を清潔に、しっかりと噛む

お口を清潔に保つことが、インフルエンザなどの感染症予防にも役立ちます。毎食後や、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も、とても大切です。

また、少し歯ごたえのある食材を選んでよく噛んで食べたり、鼻歌を歌う、早口言葉を言うなども、お口の衰え予防につながります。

家族や友人との支え合いを

外出しにくい今の状況では、ご近所同士のあいさつやちよつとした会話、電話での交流など、孤独にならない工夫が必要です。

工夫が必要です。買い物や通院など、困ったときに助けを呼べる相手を見つけて相談しておくことも大切です。

「三密」を避けて外出しましょう

新型コロナウイルスへの対策として、集団の発生を防止することが重要です。

イベントや集会など、次の3つの条件が重ならないよう工夫しましょう。

- ① 換気の悪い「密閉空間」
- ② 多数が集まる「密集場所」
- ③ 間近で会話や発声する「密接場面」

感染症にうつらない・うつさないために

感染症予防のため、手洗いやうがい、咳エチケット(マスクの着用、ハンカチや衣服の袖で口や鼻を覆うなど)を心がけることが大切です。また、体調が悪い時は、集まりや用事に行くことを控えましょう。



人が集まる場所では間隔を明け、換気しましょう。

縫わずにかんたん!「簡易マスクの作り方」

- <用意するもの>
▷ハンカチ、ゴム(2個)
- <作り方>
①ハンカチを上下で三つ折りする。



- ②両端からゴムを通して、ゴムから外側の部分を内側に折り畳み、一方の端を入れ込んで完成です。



次の症状がある人はご相談ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の症状がありましたらお問い合わせください。

- 症状
 - 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
※高齢者や基礎疾患がある人は、上の状態が2日程度続く場合

■お問い合わせ 《帰国者・接触者相談センター》

岩手県一関保健所 ☎26-1415 平日 午前9時～午後5時まで
岩手県医療政策室 ☎019-651-3175 24時間(土日、祝日も実施)



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

毎日丁寧に歯磨きをしています。



くどう 莉穂ちゃん
りお 莉穂ちゃん

子育ての広場

Family Corner
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

子育て支援センター活動紹介

4月は新型コロナウイルス感染症対策のため、残念ながら活動ができませんでした。

なかなか集まって遊ぶことが難しいこの時期、お家でおやつ作りを楽しんでみませんか。保育所で人気の簡単おやつをご紹介します。

○魅ラスク

- 【材料(1人分)】
- ▽淡雪麩(3g)
- ▽バター(5g)
- ▽グラニュー糖(2g)

- ①弱火のフライパンにバターを入れます。
- ②溶けたら、更にグラニュー糖を入れ、魅を絡ませたらば出来上がり。栄養満点の魅ラスクの出来上がりです。

○きなこマカロニ

- 【材料(1人分)】
- ▽マカロニ(20g)
- ▽きなこ(大さじ2)
- ▽砂糖(大さじ1)
- ▽塩(少々)

- ①器にきな粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせておきます。
- ②マカロニは表示時間通りにゆでて、水気を切っておきます。
- ③マカロニが熱いうちに①に入れ、よく全体に絡ませて出来上がりです。

5月の予定

5月に予定してありました「のびのびクラブ」、「子どもの集い」、「給食試食会」は、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止とします。

◎園開放日(園庭のみ)

▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日
幼稚園・保育所の子どもたちも園庭で遊びます。感染予防に各自努めるようお願いいたします。
■問い合わせ先
子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談

こころの問題は誰にでも起こります。一人で悩まずにご相談ください。

「こころの健康相談」は専門医師が無料で相談に対応します。相談を希望する人は、事前に予約が必要です。

- 日時…5月14日(木) 13:30～15:30
※日程が変更になる場合があります。
- 場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎
- 申込方法…一関保健所保健課まで電話で事前にお申し込みください。

骨髄バンクドナー登録、血液検査

5月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となります。

フリースペースひだまり

5月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となります。