

『新型コロナウイルス対策
～自粛による生活不活発を予防しよう～』

日本や世界で猛威を振るう新型コロナウイルス。日本では1万6千285人が感染し、その内、北海道では1千2人の感染者がいます。(5/18現在)

■新型コロナウイルスにうつらないため、うつさないため

一般的には「飛沫感染」「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で近距離で多くの人と会話をするなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

・飛沫感染：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）などと一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

・接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

■まずは手洗い、うがい

家や会社などのドアノブやパソコン、お店のカゴの取っ手など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着する

可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗い、うがいをしましょう。

■「3密」を避けましょう！

- ①密閉空間：換気の悪い空間
 - ②密集空間：多くの人が集まる空間
 - ③密接場面：互いに手を伸ばした範囲で距離での会話等
- こまめに換気を行ない、沢山の人が集まるような空間や、集団での活動を避けて下さい。

■日々の健康を維持するために運動をしよう！

「動かない（生活不活発）」状態が続くことにより、心身の機能が低下し「動けなくなる」ことが懸念されます。特に高齢の方は筋力低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

■おすすめのトレーニングをいくつかご紹介します

筋力トレーニングは息を止まず、呼吸をしながら行ってください。10回1セットから始め、可能であれば3〜4セットが目安です。

※立位を伴う運動では前方や横に

テーブルや手すり等つかまる物を用意し、安全に配慮して行って下さい。

○散歩 (20〜30分ほど)



○段差の昇り降り運動



○ひざ伸ばし運動



○スクワット



○かかと上げ運動



感染予防をしっかりと行ないながら、自宅や外での適度な運動を取り入れ、過ごしていきましょう。

(文責 富樫紗希)

