

STOP! コロナ!

先行きの見えない不安に打ち勝つため、 今できることを大切に

新型コロナウイルス感染症への健康対策

※本記事の内容は5月18日（月）を基準に作成されたものになります。

新型コロナウイルス感染症の猛威が長期間にわたっており、収束の見通しも立ちづらい状況となっています。国内では、岐阜県を含む39県の「緊急事態宣言」が5月14日に解除されましたが、決して「安全」となったわけではありません。これからも気を緩めることなく感染症予防対策に努めましょう。

郡上市 大型連休感染者0

4月、全国に「緊急事態宣言」が発出され、また、岐阜県を含む13都道府県は、重点的な取り組みが必要とされる「特定警戒都道府県」に指定されました。感染者が確認されていない郡上市でも、緊張感がより一層増し、高い感染リスクが心配された大型連休になりましたが、市民のみなさん一人ひとりの「ステイホーム」の意識が郡上市内感染者0という結果に結びつきました。

新型コロナウイルス 感染症とは別の危機 「フレイル」

新型コロナウイルス感染症の影響により、不要不急の外出を控えなければいけない状況の中、自宅にいる時間帯が増え、運動不足や日常生活でのストレスの増加が懸念されます。特に、高齢者は運動不足による身体機能の低下やストレスによる精神面の影響を受けやすく、フレイル

ル（虚弱）の進行につながってしまう危険性があります。フレイルの進行は、体の回復力の低下やウイルスなどへの抵抗力の低下につながり、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすくなります。

身体的、精神的な健康を維持するうえで、体を動かしたり、スポーツに取り組んでいただくなど体力の低下を招かないようにすることが必要です。新型コロナウイルスの影響による外出自粛時は、感染症拡大防止に努めることを意識しつつ、無理のない範囲で運動に挑戦してみましょう。

安全に運動するポイントについては、以下の通りです。



運動やスポーツを始める前に行うこと

- ①体温を測定…始める前に体温が平熱か確認し、高めの場合は、屋外での運動は行わないようにしましょう。また、37.5度を超える場合は運動をしないようにしましょう。
- ②体調の確認…次の症状があるか確認し、一つでも当てはまる場合は、運動を行わないようにしましょう。
【咳、のどの痛みなど風邪の症状、倦怠感、息苦しさ、味覚に違和感がある、その他（体が重く感じる、疲れやすいなど）】

運動前後には手洗いうがいを徹底し、予防に努めましょう。

人が多い場所は避け、運動に支障がある場合を除きマスクを着用しましょう。

3つの密を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

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



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!



※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。



新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。**
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

自宅でできる筋力強化体操を紹介します

引用：公益社団法人 理学療法士協会ホームページ

ひざのばし 太もも前の筋肉を強くします。

まず、椅子に座ります。

- ①片足ずつゆっくり足を上げ、膝を伸ばします。
- ②そのまま5秒止め、下ろします。
- ③反対側も繰り返します。①に戻ります。



スクワット 足腰の筋力を強化し、立位バランスを高めます。

まず、椅子を準備します。

- ①椅子の背もたれなどにつかまって「1・2・3・4」と数えながら両方の膝を下ろし、30度程度曲げます。
- ②そのまま5秒止め、ゆっくり上がります。



各メニュー5回～10回を2～3セット、無理のない範囲で行いましょう。
怪我のないように周囲に十分注意して、取り組みましょう。

体調と環境の変化に
十分注意し、この難局
を乗り切ろう

長期間にわたる自粛ムードは、身体的にも精神的にも疲労が蓄積する場合があります。先ほど紹介したフレイルのように、身体や精神に不調が訪れる可能性があります。現在、最も注意しなければならぬのは、新型コロナウイルス感染症の拡大だということはもちろんのこと、普段とは違った日常生活の過ごし方による体調の変化にも十分注意してください。

また、外出の機会が少なくなると、友人や地域の人との交流が減少し、こころの健康面に影響を及ぼすかもしれません。コミュニケーションをとる手段は電話、メールだけでなく、ビデオ通話など、多数あります。自身にあった連絡手段を見つけて、人との交流ができる環境を整えられると良いでしょう。今できることを大切に、家族、地域、郡上市全体で乗り切っていきましょう。



新型コロナウイルス感染症対策について

通常のインフルエンザ予防対策と同じになります。「標準的な感染症予防策」が大切です。
症状が出ない潜伏期でも感染する場合があります。人混みや集会への参加は避けましょう。

- ①こまめに石けんで
手洗い



- ②咳やくしゃみが
出るならマスク



- ③症状が軽いなら
自宅で療養



- ④病院へ行くなら
事前に連絡



- ⑤人混みにはなるべく
いかない



- ⑥重症化しないよう
タバコはやめる



- ⑦部屋の喚起を十分に



- ⑧栄養・運動・休養で
体調管理を万全に

