自宅でできる♪

おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり８秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット　下半身の筋肉をバランスよく鍛える

＜足腰が弱い方はイスを使いましょう＞

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、４秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。

※内股、ガニ股に注意

※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし　衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
４秒間で上げ、４秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

◆もも上げ　大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

久野譜也 「60歳からの筋活」 三笠書房より引用

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授　医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師　博士(スポーツウエルネス学)

今帰仁村からの重要なお知らせ

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

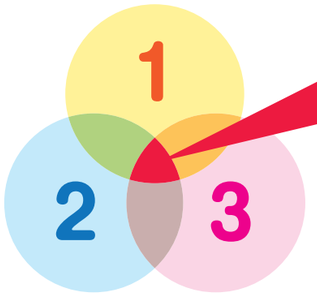
密を避けて外出しましょう！

❶換気の悪い 密閉空間

❷多数が集まる 密集場所

❸間近で会話や発声をする 密接場面

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。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所がクラスター（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。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare　厚労省　コロナ　検索

今帰仁村民のみなさまへ　～　感染症予防のお願い　～

◎ 新型コロナウイルスの感染を防ぎ、
また広めないためには、2つのことが大切です。

今帰仁村保健センター
☎　0980-56-1234

（1）一人ひとりが手洗い・咳エチケットを心掛ける。
（2）クラスター（集団感染）予防のため、
「3つの条件が重なる場」を避ける。

① 換気の悪い空間
② 多数の人が集まる場所
③ 至近距離での食事や会話

※ どうしても避けられない会合などでは、「換気をよく・集まる人数を少なく・手と手が触れない距離で」を守って開催してください。
（食事会では、大皿から取り分けるのではなく、各個人分の食事を用意すること）

国内外で新型コロナウイルス感染症が広がっていますが、村民、観光客等の皆様におかれましては、**通常の風邪や季節性インフルエンザ対策と同様**に、上記の２つ(1)(2)の行動を徹底することが大切です。
過度に恐れず、正しい知識をもとにみんなで協力して日常の生活を守りましょう。
また**風邪のような症状がある場合は、学校や仕事を休み、外出を控える**とともに、手洗いや咳エチケットの徹底など感染拡大防止につながる行動にご協力をお願いします。特に**高齢の方や基礎疾患をお持ちの方**は重症化しやすいと言われておりますので、人混みの多いところはできれば避けていただくなど、感染予防にご注意をいただくとともに、
周囲の方がうつすことのないようできる限りの配慮 をお願いします。
なお沖縄県内では　4月16日（木）14時現在、
94例の患者が報告されています。
（最新情報は沖縄県ホームページより確認ができます。）

＜新型コロナウイルスに関する相談全般＞（24時間対応）
沖縄県コールセンター　098―866―2129

＜発熱等の症状があり、中国湖北省・浙江省への渡航歴等のある方＞
帰国者・接触者相談センター　0980―52―5219
（北部保健所内）

病院に受診する前に、必ず電話をしてください！

体調不良を感じ「新型コロナに感染したかも」と思ったら

ご自身の症状や接触歴・渡航歴から「Yes」「No」を選んでお進みください
（2020年2月12日時点の「感染が疑われる患者の要件」に基づいて作成しています）

37.5℃以上の発熱がある

Yes → せきなどの呼吸器症状がある
- Yes → 以下のA,B,Cのいずれかにあてはまる
  - A) 新型コロナウイルス感染症患者との濃厚接触歴(注)がある
  - B) 発症前１４日以内に中国湖北省または浙江省に滞在していた
  - C) 発症前１４日以内に中国湖北省または浙江省に滞在していた人と濃厚接触歴(注)がある

  → Yes → 最寄りの保健所へご連絡ください　☎ 52-5219
  → No → 発熱やせきの他、何らかの症状がある方は、自宅で安静にされるか　沖縄県コールセンターにご相談下さい。
- No → 新型コロナウイルス感染症患者との濃厚接触歴(注)がある
  - Yes → 最寄りの保健所へご連絡ください　☎ 52-5219
  - No → 発熱やせきの他、何らかの症状がある方は、自宅で安静にされるか　沖縄県コールセンターにご相談下さい。

No → せきなどの呼吸器症状がある
- Yes → 新型コロナウイルス感染症患者との濃厚接触歴(注)がある
  - Yes → 最寄りの保健所へご連絡ください　☎ 52-5219
  - No → 発熱やせきの他、何らかの症状がある方は、自宅で安静にされるか　沖縄県コールセンターにご相談下さい。
- No → 発熱やせきの他、何らかの症状がある方は、自宅で安静にされるか　沖縄県コールセンターにご相談下さい。

（注）「濃厚接触」とは、以下の1,2,3のいずれかにあてはまる行為のことです
1. 疑い患者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内など）があった
2. 適切な感染防護なしに疑い患者を診察・看護・介護した
3. 疑い患者のたんやつばなどに直接触れた可能性が高い

感染が疑われる場合は、医療機関を受診する前に、まずは最寄りの保健所に電話連絡してください。保健所は相談を受けて、疑わしい患者を診療体制の整った医療機関に確実につなぐよう、受診していただく医療機関を案内します。場合によっては、必要に応じて一般の医療機関を受診するよう案内することもあります。

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと

～８つのポイント～

（一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変）令和2年３月１日版

部屋を分けましょう

◆ 個室にしましょう。 食事や寝るときも別室としてください。
- 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
- 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
（アルコール手指消毒剤でも可）

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

換気をしましょう

◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。

◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

◆ 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
- 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
- 糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

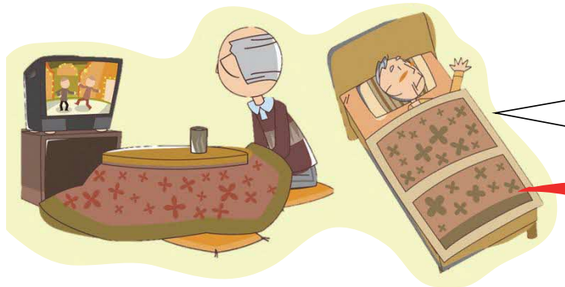
3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月　日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて **生活不活発** による健康への影響が危惧されます。



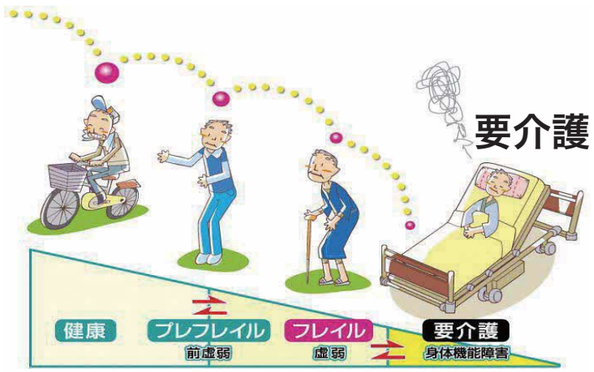
ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

生活不活発 に気を付けて！

こんな動かない毎日
気がついたら・・

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。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ったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。 ２週間の寝たきりにより失う筋肉量は７年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ!? フレイル!?



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

参照元：一般社団法人 日本老年医学会 The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

先の見えない自粛生活
フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を
作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、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。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが
大切です。

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

簡単手作りマスクの作り方

マスクが手に入りにくい今、簡単に作れるマスクの作り方を紹介します。
※キッチンペーパーの代わりにハンカチや手ぬぐいでもできます。

作り方

①キッチンペーパー　②ハンカチ

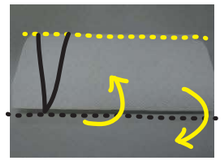
できあがりのマスクを
実際に付けてみると
このような感じです。

①キッチンペーパーで手作りマスク

用意するもの　キッチンペーパー、輪ゴム（4つ）、ホッチキス

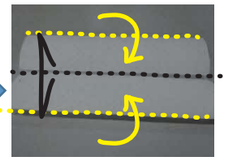
手順4
中央から外側に折る。

手順1



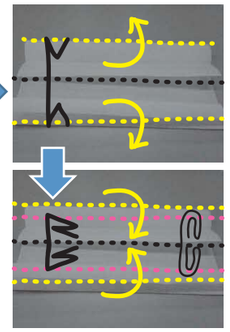
ペーパーを半分に折る。
折った所をすぐ開く。

手順2

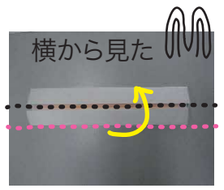


両サイドから
半分に折る。

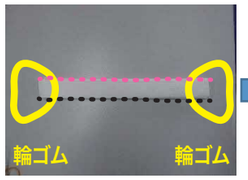
手順3　両サイドを外側に向かって
半分に折る。



くの字に折れた所から
内側に半分に折る。



手順5



手順4でできた形を
外側に折る。

手順6

ホッチキスがない
場合はテープで止
めたり、輪ゴムで
代用しても OK

ペーパーの両端にゴムを
付け、ホッチキスで止める。

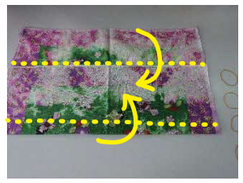
手順7

手順6のペーパーの内側を
開くと、完成！！

②ハンカチを使った簡単手作りマスク

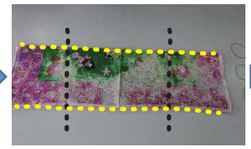
用意するもの　ハンカチ、輪ゴム（4つ）

手順1

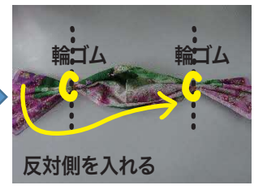


ハンカチを３等分に折る。

輪ゴムで縛る位置



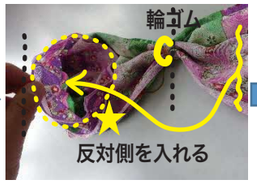
手順2



ハンカチの端をキャンデイー
のようにし、輪ゴムで縛る。

手順3

端を内側に向かって
折り込む。



左の写真 ☆ のようにできた
わっかに反対側を入れ込むと完成。

輪ゴムの代わりにタイ
ツ等を使うのも OK

自宅で作れる消毒液（希釈した次亜塩素酸ナトリウム【漂白剤】）の作り方

日常生活の中でよく触れるところをこまめに消毒することで感染予防に繋がります。
（例えば　ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチ。トイレなど. . . ）。

準　備

次亜塩素酸ナトリウム【**漂白剤**】5ml
空のペットボトル、水500ml、ペットボトルのふた
(ふたで、【**漂白剤**】5ml を計る時にも使用する)

作り方

①水道水 500ml をペットボトルへ入れる

②ペットボトルのふたに
【**漂白剤**】を１杯 (原液5ml)
ペットボトルへ入れる

でき上がり！
ペットボトルにふたをして
保管して下さい。

使用方法

消毒液に浸した使い捨てできるキッチンペーパー等でよく触れる場所を拭きます。
金属はさびてしまう可能性があるため、消毒薬で拭いたあとに水拭きを行いましょう。

使用時の注意点

・消毒するときは、十分に換気して下さい。
・希釈したものは時間がたつにつれ効果が減っていきます。その都度使い切るようにしましょう。
・手指の消毒には使用しないで下さい。
・**口に入ると有害です。**空気中に噴霧（スプレー散布）して**吸い込まないように**して下さい。
・保管する際は、危険なので子どもなどの手の届かないところに保管しましょう。

参照：新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック【第2版】