

新型コロナウイルス感染症 ～高齢者として気をつけたいこと～

1. うつらない、うつさないために

一人ひとりの手洗い・せきエチケット(マスク着用・せきにハンカチ活用など)が大切です。
また、体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

2. 生活不活発に気をつけて！

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は加齢により失われる筋肉量の7年間分に匹敵すると言われています。
フレイル(健康と要介護の間にある心身の調子が崩れた状態)が進むと疲れやすくなり、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症なども重症化しやすくなります。

①お家ででき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、家事や農作業などで体を動かしましょう。
ラジオ体操のような自宅でする運動も、筋肉の衰え予防に役立ちます。
天気が良ければ、人混みを避けて、一人や限られた人数での散歩もお勧めです。

②栄養と睡眠をしっかりとりましょう。

免疫力を低下させないために、十分睡眠をとり、3食欠かさずに食べましょう。

③お口を清潔に保ちましょう。

お口を清潔に保つことが、感染症予防には有効です。

出典：「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
一般社団法人日本老年医学会

問合せ 町民生活課 保険年金担当
☎ 62-1232

「正しい手洗いで感染症を予防しよう!!」

手洗いは感染症を予防するうえで非常に重要です。外出先からの帰宅後や調理の前後、食事前など手洗いの習慣を身につけ、アルコール消毒液による手指消毒を徹底して、感染症から身を守りましょう！

保健師からの
ちょっと
いいはなし
担当：設楽 久美子

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。

出典：厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>

手洗いは二度洗いが効果的です。湿ったタオルは細菌の温床です。また、タオルの共用はしないようにしましょう。最後にアルコール消毒を行えば更に効果的です。