

2020年
5月号

新型コロナウイルス感染症を予防しながら 体力維持につとめましょう

新型コロナウイルス感染症の特徴は？

発熱、のどの痛み、咳が長引く（1週間前後）、倦怠感（だるさ）等を訴える方が多く、
高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向がみられます。

感染しない・させないためには？

●咳エチケット

咳の際はマスクを着用するか、手で受けず、ハンカチや袖などで覆いましょう。

●手洗い

石けんでしっかり洗い、流水ですすぎ、清潔なタオル等で拭き乾かします。



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。

1



流水で良く手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

●3つの密を避けましょう

「換気の悪い**密閉空間**」「多数が集まる**密集場所**」「間近で会話や発声する**密接場面**」
この 3つの**密** が日常生活の中で重ならないよう工夫しましょう。



自宅でできる！お口の元気度チェック

～元気はなまる手帳(介護予防手帳)P37に掲載～

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

また、外出や会話をしないと、唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。お口の元気度を確認しましょう！

口の元気度チェックシート

寄稿：盛岡市歯科医師会・岩手県歯科衛生士会

それぞれの項目で5点または0点であった方は、右側のお口の体操を行いましょう。

1 「口のまわり」の元気度	改善方法の例
質問：左右の頬がふくらみますか ふくらむ・10点 片方のみ・5点 ふくらまない・0点	 ぶくぶくうがい30秒
質問：食べこぼすことがありますか いいえ・10点 時々・5点 はい・0点	
2 「かむこと」の元気度	改善方法の例
質問：半年前に比べて固いものが食べにくいですか いいえ・10点 日によって・5点 はい・0点	 唾液腺マッサージ
質問：口が渇きやすいですか いいえ・10点 時々・5点 はい・0点	
3 「飲みこみ」の元気度	改善方法の例
質問：お茶や汁物でむせることはありますか いいえ・10点 時々・5点 はい0点	 アーっとできるだけ長く発声
質問：30秒間で何回つばを飲み込めますか 3回以上・10点 1～2回・5点 0回・0点	
4 「口」の清潔度	日々のお手入れを
質問：1日の口の清掃回数は何回ですか 3回以上・10点 2回・5点 1回または時々・0点	 誤嚥性肺炎の予防はお口の清潔から 軟毛の歯ブラシでやさしく！！
質問：舌の清掃はしますか はい・10点 時々・5点 いいえ・0点	

(公財)ライオン歯科衛生研究所「健口美体操」より改編

口の体操 「ぱ・た・か」

「ぱ」=唇の運動 「た」=舌の運動 「か」=のどの奥の運動

大きな声を出すことは、肺活量を増やし、飲み込みに必要な筋肉を鍛え、誤嚥(誤って食べ物や飲み物が気管に入ってむせてしまうこと)を予防します。

5回ずつハッキリと発声しましょう！
「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」
「た・た・た・た・た」
「か・か・か・か・か」
「ぱたか・ぱたか・・・」

