

新型コロナウイルス

感染症の拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症が、全国的に拡大しています。感染の拡大を防ぐため、市民の皆さんには、次のことに十分注意し、慎重な行動をお願いします。

日常生活で気を付けること

☞ 不要不急の外出を控える

やむを得ず外出する場合には、必ずマスクを着用しましょう。

☞ 咳エチケット

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュペーパー、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口と鼻をおさえましょう。

☞ 手洗いを徹底する

ハンドソープや石けんによる丁寧な手洗いで、手についたウイルスを大幅に減らすことができます。次のようなタイミングで、手を洗いましょう。

屋外・公共の場所から帰ったとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

食事の前後

病気の人のケアをしたとき

外にあるものに触ったとき

接触感染にも注意！

人は無意識に、自分の顔を触っています。手を洗う前に目をごする、口元に触れるなどによる「接触感染」にも注意が必要です。



集団感染を防ぐために

「密閉」「密集」「密接」しないため、次のことに気を付けましょう。



相談・受診の目安

次のような症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、医療機関を受診する前に「盛岡市帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日※程度続く

強いだるさや息苦しさがある

※妊婦や高齢者、糖尿病などの基礎疾患がある人は2日

■盛岡市帰国者・接触者相談センター

☎019-603-8308

月曜～金曜、9時～17時

休日・夜間は☎019-651-4111（盛岡市役所代表）

感染の疑いがあると判断された場合、「帰国者・接触者外来」の医療機関を紹介します

高齢者の皆さんへ

日常生活の中で

体力維持に努めましょう

感染拡大防止のためには、三つの密※を避けた生活が大切です。しかし、長時間家にいることで、運動不足や生活リズムが崩れがちに。体力維持に役立つ情報を紹介します。

※「密閉」、多数の人が「密集」、「密接」する場所のこと



体力を維持するためには？

できるだけ体を動かそう

- ▶ 座りっぱなしの時間を減らし、掃除や洗濯、庭いじりなどで、こまめに体を動かしましょう
- ▶ ラジオ体操や、介護予防のためのシルバーリハビリ体操など、普段取り入れている体操を継続しましょう
- ▶ 散歩をする時は、人が密集した場所・時間は避けましょう

日の光を浴びて一日をスタート！

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

3食バランスよく食べよう

高齢者の食事で特に不足しがちな肉や魚、納豆など、筋肉のもととなるタンパク質を積極的に取りましょう。

よく噛んで、口を清潔に

よく噛むことで、唾液が分泌され、さまざまな病気の予防につながります。また、食事の後や寝る前に歯をしっかりと磨き、細菌が増えるのを防ぎましょう。



自宅でできる！

おすすめの筋力トレーニング

①片脚立ち 左右1分ずつ1日3回

転倒しないよう、手すりや椅子などにつかまりながら取り組みましょう。つかまらなくてもできる場合も、転ばないように注意しながら、手を軽く触れられる場所でしましょう。



床から足が離れる高さでOK

②スクワット 5回ずつ1日3回

足は肩幅より少し広く開きます。膝を曲げる時は、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



膝を曲げてゆっくり上下に体を動かす

つま先は約30°に開く

- ・体調の悪い日は無理しないようにしましょう
- ・膝や腰に病気がある場合は、医師に相談してから始めましょう。また、体操後に痛みが強くなる場合は医師に相談しましょう