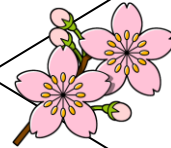




いなほ三二通信



No. 124 2020年4月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



健康のススメ



— 毎日ラジオ体操・8,000歩運動 —

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各種団体の催しが中止となり、運動不足になっていませんか？運動をして免疫力を高めコロナウイルスから身を守りましょう。

ラジオ体操第1は、3分10秒で13種類の動きで構成され、「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

人は加齢とともに7つの機能「筋肉・骨・反射神経・柔軟性・感覚機能・代謝・バランス」が衰えるそうです。その予防には、全身を動かす（筋肉トレーニング）、有酸素運動・ストレッチを行うことが大切です。

ラジオ体操は、7つの機能の衰えを予防する最適な全身運動です。

また、毎日8,000歩の運動も有効です。中性脂肪が低下し、HDL（善玉）コレステロール値等が向上します。年間医療費を抑制し、筋力アップが図られるなどの成果がみられます。

陽気がよくなります。ラジオ体操やウォーキングを始めて見てはいかがでしょうか？
外出後は、手洗い（指や爪もしっかりと）・うがいを忘れずに行ってください。



いきいき百歳体操



～みんなで健康寿命を延ばそう～

「いきいき百歳体操」は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量（200g単位で1200gまで）を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

おもりは「区役所の高齢介護課」「地域包括」「七里地区社協」で貸し出しも可能です。

ペットボトル 500ml でも水の量を変えて代用できます。体験してみてもいかがでしょうか。



4月の行事予定

日	曜日	行事
4	土	会計監査
18	土	理事会予定

新型コロナウイルス感染症拡大防止によるサロン活動の中止(4月)

- ・歌声サロン
(童謡・唱歌、世界の名曲)
- ・うんどうサロンⅠ・Ⅱ・Ⅲ
- ・園芸サロン
- ・子育てサロン「つくしんぼ」
- ・オレンジカフェ「縁がわ」
- ・会食サービス

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



新型コロナウイルス感染症について

コロナウイルスは、どうやって感染するの？

飛沫感染（ひまつかんせん）・・・感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。



新型コロナウイルスに感染しないようにするため

を行い、できる限り混雑した場所を避けてください。



- (1) **手洗い**・・・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行う。
- (2) **普段の健康管理**・・・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高める。
- (3) **適度な湿度を保つ**・・・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度（50～60％）を保つ。
- (4) **咳エチケット**・・・咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



もしかして新型コロナウイルス？

—受診のめやす—



37.5 度以上の発熱・風邪の症状がある

○まずは家で安静にする ○毎日体温を測り記録する

強いだるさ
息苦しさがある

高齢者・妊婦の方
基礎疾患のある方
(糖尿病・心不全)

すぐに相談

2日つづく

4日つづく

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

0570-783-770 (24 時間受付)