

# 新型コロナウイルス対策も大切ですが・・・

新型コロナウイルスの感染予防策として、職員は仕事前の検温・マスク着用・手洗いと手指消毒・環境整備・換気を継続しています。しかし、これから夏を迎えるにあたって、例年以上に熱中症に気を付けなければなりません。今回はコロナ対策をしながら、熱中症予防に気を付けるべきポイントを挙げてみました。

## ①マスクの着用

外で2m以上の距離が確保できる時には、マスクを外すようにしましょう。気温・湿度が高い中でのマスクは要注意!!

マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクを外して休憩をしましょう。



## ②エアコンの使用

冷房使用中でも換気扇を使っただけの換気や、時間を決めて窓を開放するなどして温度調節をこまめに行いましょう。

## ③日頃の健康管理について

日頃から体温測定をしておくことで、平熱を知ることができ早期発見につながります。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養しましょう。

## ④涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に異動しましょう。

## ⑤こまめに水分補給

喉が渇く前に水分補給！1日辺りの目安は1.2ℓです。大量に汗をかいたときには、塩分も忘れずに摂りましょう。



いかがだったでしょうか？

普段から気に掛けることで、新型コロナウイルス感染症の対策と並行して、熱中症の対策もできますね。

これから暑い夏に突入します。体調管理をしっかりとし、乗り切っていきましょう！

看護師 土斐崎 聡子



# 自粛生活も大切ですが・・・

外出自粛の雰囲気が続き、外出を控えて家で過ごしているみなさん！

足腰が痛い、ちょっとした動作でも疲れるなどの心あたりはありませんか？

あるアンケートでは昨年度の同時期に比べ、約半数の方が外出の減少を、4割以上の方が運動の減少を回答しました。

特に中・高齢者は、体を動かさないと、フレイルやロコモティブシンドローム、サルコペニアになりやすく、健康を維持するためにも意識的に運動やスポーツに取り組むことが大切です。

まずは少し動作を大きくし、活動的に過ごす事を心掛けましょう。それから室内でも出来る運動を始めてみて下さい。

機能訓練士 井上 憲



## ■簡単で効果的な運動アレコレ■

### ①背伸び運動

足は第二の心臓。特にふくらはぎの運動は全身に好影響を与えます。踵を上げ下げ、可能なら片足立ちでバランスを鍛えながらチャレンジしてみましょう。

### ②スクワット

トレーニングの王様スクワット。スクワットの動作は全身の筋肉の半分以上を動員します。負担が大きすぎるなら椅子からの立ち上がりでも構いません。

### ③肘と肩回し

両手の指先を肩に当て、可能な限り肘を大きく回すように肩甲骨を動かしましょう。

### ④大きく深呼吸

深呼吸も真剣に行えば立派な運動です。腹筋や肋間筋など体幹の多くの筋肉を鍛えます。

### ⑤その他

他にも手足の指のグーパー運動。大股歩き。背伸び。口を大きく開けての早口言葉にもチャレンジしてみてください。

## ロコモティブシンドローム

(骨や筋肉などの衰えて移動機能が低下している状態。)

## サルコペニア

(加齢などに伴って筋力が低下すること。)

## フレイル

(身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。)