

今こそ!おうちの中でできること

▶問い合わせ 高齢者支援係 (☎223局3536)

生活不活発病を予防しよう

新型コロナウイルス感染症対策としての、外出自粛要請は解除されましたが、今後も「3つの密」を避けることや、手洗いを心がけることが大切です。自宅で過ごす時間が増えたことで心配されるのが、外出を控えた結果「生活不活発病」になってしまうことです。

生活不活発病とは、「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」ことをいいます。

国立長寿医療研究センターの調査によると、新型コロナウイルス感染症拡大前後で、高齢者の身体活動量は3割も減少しているということがわかりました。身体活動量が減少している高齢者が多く、感染症が収束した後、要介護高齢者が増加する可能性が指摘されています。

心身の機能低下を防止するためには、感染防止策をとりながらも、家の中や近所で積極的に体を動かすことが重要です。体を動かすといっても、特別な運動をする必要はありません。毎日意識的に動くことで、生活不活発病は予防できます。

毎日の生活に取り入れやすい、活動量アップのポイント

- まずは朝起きて、布団を片付け、寝間着から着替えるところから始めます。
- 寝るより座る、座るより歩く!毎日の生活でなるべく動くことを心がけましょう。
- テレビ体操やラジオ体操を習慣にするのも良いですね。
- テレビを観たり、家事をしたりしながら、足踏みや肩まわしなどの「ながら運動」をすることもおすすめです。
- 人ごみを避けた近所ウォーキングは、気分転換にもなります。

健康を維持するために、1日の活動で今よりも10分多く動くことを目標にしましょう。

熱中症を予防しよう

活動しながらも、気をつけなければいけないのが「熱中症」です。新型コロナウイルスの感染防止のため、「新しい生活様式」の①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い・3密を避けることなどを行いながら予防をしなければなりません。

熱中症予防のポイントは、7月1日発行の広報あしや(12~13ページ)に詳しく掲載していますので確認してください。

生活不活発病予防や熱中症予防のため、3密を避けつつも、積極的に声をかけあい、お互いに見守りあいを行いましょう。

チェックしてみよう!

不活発な生活が招くさまざまな症状です。思い当たることはありませんか。



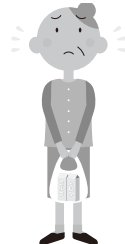
家の中でつまづいたり、滑ったりすることがある



階段を上るとき、手すりに頼りたくなる



片脚立ちで靴下をはけない



2kg程度の買い物をして(1Lの牛乳/パック2本程度)持ち帰るのが困難



15分くらい続けて歩けない。



やや重い家事(布団の上げ下ろしや掃除機の使用など)が困難

酸性電解水無償配布

▷問い合わせ 庶務係 (☎223局3572)

新型コロナウイルス感染症対策のため、酸性電解水（電解型次亜塩素酸水）を配布します。

と き	ところ
当面の間、平日の午前8時30分～午後5時15分	役場・総合案内横
8月23日回・午前10時～午後4時	中央公民館 芦屋東公民館 山鹿公民館 総合体育館

※9月以降の公民館、総合体育館での配布は、9月1日発行の広報あしやまたはホームページをご覧ください。

▶配布量 1世帯あたり1リットル程度

▶準備するもの ペットボトル容器など

※紫外線で酸性電解水の効果が弱まるので、遮光性の容器が適しています。

▶保管方法など

- 涼しく、紫外線が当たらない場所で保管してください。
- アルミホイルなどで容器を包むと効果が弱まりにくくなります。
- 正しく保管すると使用期限は約1カ月です。

▶使用方法

- あらかじめ除菌したい場所の汚れをおとしてから使用してください。
- 除菌したい場所に、酸性電解水を十分に吹きかけてからペーパータオルで拭いたり、布巾やペーパータオルに十分に含ませて拭いたりしてください。
- 新型コロナウイルスの対策として、使用する場合は、対象物に掛け流して使用することが推奨されています。新型コロナ対策に有効とされる酸性度、濃度で生成していますが、時間の経過や保管状態によっては、濃度が低下します。

▶配布する酸性電解水の製法など

- 製法 電解型次亜塩素酸水
※次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別物です。
- 原料 水、塩化ナトリウム（塩）
- 酸性度 pH 4.0
- 有効塩素濃度 40ppm



役場1階で配布中の様子

新型コロナウイルス対策

6月26日、経済産業省より「新型コロナウイルス対策として家庭洗剤を使って消毒する方法」を示しましたので、その一部を紹介します。
※この資料は、令和2年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。



経済産業省
Ministry of Economy, Trade and Industry



経済産業省の
ホームページ

家庭にある台所用洗剤を使って身近なものの消毒もできます

1 洗剤うすめ液を作る

たらいや洗面器などに500ミリリットルの水をはり、台所用洗剤*を小さじ1杯（5グラム）入れて軽く混ぜ合わせる。

※食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどに付けて使う洗剤です。経済産業省のホームページで有効な界面活性剤が使われているかを確認できます。

2 対象の表面を拭き取る

キッチンペーパーや布などに、1で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

3 水拭きする

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると痛むことがあるので必ず水拭きする。

4 乾拭きする

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

