

# はぎのさと



特別号

(令和2年5月発行)

先の見えない外出自粛生活が続いていますが、  
正しく行動し心身の健康を守りましょう

## 新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症は、ウイルス風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるとわれています。

## 日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある場合は、咳やくしゃみを手で押さえると、その触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他



手を洗おう

の人に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。持病がある人、高齢者の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層ご注意ください。

### ひまつかんせん ●飛沫感染



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、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

### せつしょくかんせん ●接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



【参考】厚生労働省ホームページより

## 大阪市新型コロナウイルス感染症相談窓口

次のような場合は受診の前に一度ご相談ください。

- ①風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度(高齢者・基礎疾患がある方、妊婦の方は2日程度)続いている。
  - ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※上記以外の場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

大阪市新型コロナ受診相談センター  
電話 06-6647-0641 (24時間受付)

新型コロナウイルスに関する一般的な相談は  
西成区保健福祉センターまで

9時から17時30分まで  
(祝日を除く月曜日から金曜日)

電話 06-6659-9882



# 自宅でできる運動で身体を動かしましょう！

- ゆっくり 8 秒声に出してカウントしましょう
- 10 回で 1 セット、1 日 3 セットを目標に！



左右 10 回ずつ  
繰り返しましょう

## ★1 スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4 秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4 秒間かけて元に戻す。最大 90 度までを目指します。内股、ガニ股に注意しましょう。

## ★2 ひざ伸ばし

衰えやすい大腿四頭筋を鍛える



背筋を伸ばし椅子に浅く座り、両足は肩幅ほどに開く。両手で椅子の座面前側を軽く押さえます。足と床が平行になるように力を入れて、4 秒間上げ、4 秒間かけて元に戻します。

## ★3 もも上げ

左右 10 回ずつ  
繰り返しましょう

大腰筋と腹筋を鍛える



背筋を伸ばし椅子に浅く座り、両足は肩幅ほどに開く。両手で椅子の座面前側を軽く押さえます。膝に力を入れて 4 秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4 秒間かけて元に戻します。

## ★4 片足立ち

左右 10 回ずつ  
繰り返しましょう

片足立ちで転倒予防



両足を肩幅ほどに開き、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。4 秒間で膝が 90 度になるくらいまで足を引き上げ、4 秒間かけて元に戻します。

【参考】久野譜也「60 歳からの筋活」三笠書房より、一部改変

- 体調が悪い場合や痛みがある場合は、無理せずしっかり休養しましょう。  
痛みが続く時は医師に相談しましょう。

# 高齢者のみなさんへ、適切な外出と交流を心がけましょう！

## 外出

次の条件では、感染が起こりにくいと言われています。

- ①広い(天井が高い)空間
- ②窓やドアが頻回に開いて換気ができる場所

これらの条件のもと、1時間以内

※近所のスーパーなどでの買い物は過度に警戒する必要はありません。  
ただし、他の人が触れた物に触ることが多くなるため、帰宅して石けんで手洗い・うがいをするまでは顔(目・鼻・口)に触れないようにしましょう。



## 交流

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。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。

### 1日1回は誰かと会話を

少なくとも1日に1回、家族や近隣の人など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるかを確認したり、楽しく話すことも大切です。



【参考】大阪市福祉局 高齢福祉課 作成資料より

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺等にご注意ください！

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルが発生しています。行政から委託されたという業者などから怪しい電話や訪問、心当たりのない送信元からのメール・SNSなど、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。少しでもおかしいと感じた場合や、トラブルに遭った場合は、早めに消費生活センター等にご相談ください。

大阪市消費者センター 消費生活相談専用電話  
電話 06-6614-0999

10時から17時まで  
(祝日を除く月曜日から土曜日)

## 新型コロナウイルスの正確な情報をもとに冷静な対応を！

【参考】独立行政法人国民生活センター発行「見守り新鮮情報」

### 事例1

突然自宅を訪問してきた業者から、「新型コロナウイルス流行拡大の影響で金の相場が上がることは間違いない。すぐに金を買う権利を申し込んだ方がいい」と勧誘された。(80歳代 男性)

### 事例2

信用金庫の職員を名乗る電話があり、新型コロナウイルスの関係で必要と口座番号と暗証番号を聞かれた。(80歳代 女性)



### 事例3

息子を名乗り「会社の上司に借りたお金を返して」と電話があり、上司から「新型コロナウイルスで困っているのですぐにお金を返してほしい」と頼まれ、現金を手渡した。(80歳代 女性)

### 脳トレ!!<ナンプレ>の答え

ア 1	イ 9	ウ 5	エ 6	オ 6	カ 5	キ 6	ク 1	ケ 9	コ 3
サ 1	シ 4	ス 5	セ 2	ソ 3	タ 7	チ 4	ツ 2	テ 3	ト 6
ナ 3	ニ 4	ヌ 4	ネ 7	ノ 3					

## マスクは正しく着用しましょう



マスクは隙間がないよう鼻と口の両方を確実に覆い、ゴムひもを耳にかけましょう。

## 布マスクの洗い方

1日1回は洗いましょう！

【参考】厚生労働省・経済産業省作成動画



【参考】大阪市福祉局 高齢福祉課 作成資料より

## 脳トレ!!! <ナンプレ>

縦(9列)、横(9列)、正方形(3×3マス)の各マスに1~9の数字が重複しないように入ります。

空いているマス(ア~ノ)に数字を埋めて完成させましょう。

7	ア	4	イ	2	ウ	8	エ	3
オ	9	3	7	8	1	カ	2	4
5	8	2	4	3	キ	7	ク	ケ
8	7	9	6	4	コ	サ	5	2
シ	ス	1	8	9	セ	ソ	7	6
2	3	6	5	1	タ	9	チ	8
1	ツ	7	テ	ト	9	4	8	5
ナ	6	8	1	5	ニ	2	9	7
9	ヌ	5	2	ネ	8	6	ノ	1

※答えは中面の下段に掲載しています

## 「ここに来たら、元気になる！」

頭と身体を使ったエクササイズや、歌、手芸などを通じて、笑い声の絶えない「つながりの輪」を作っています。



6/24(水) 7/21(火) 8/18(火)

時間：いずれも午後1時30分~3時

場所：西成区社会福祉協議会 研修ルーム

## 岸里元気会

毎月1回、参加者で目的地を決めてウォーキングに取り組んでいます。

日時 第2木曜日 午後1時30分集合

集合場所 天下茶屋駅コンコース

行き先

6月11日(木) 柴島浄水場(東淀川区)

7月 9日(木) 天王寺公園(天王寺区)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、上記の講座は中止になる場合があります。

## 安心して暮らせるまちづくりをめざします

社会福祉法人 大阪市西成区社会福祉協議会

西成区地域包括支援センター

西成区岸里 1-5-20 西成区合同庁舎 8階

電話：6656-0080 FAX：6656-0083

E-mail：houkatsu@nishinari-shakyo.jp



ホームページ：<http://nishinari-shakyo.jp/>