



中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年5月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二



●自宅での健康維持の留意事項(3つのポイント)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が多くなる高齢者の心身の健康を保つために厚生労働省が示した「高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項」をお知らせします。

(1) 運動のポイント

「動かない」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」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワット等）を行う。
- ・家事（庭いじりや片づけ、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



(2) 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、1人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



(3) 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用して交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考え、事前に話し合っておく。



◎ このほか、新型コロナウイルスへの対策として、集団発生を防止することが重要です。3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう！

❌ ①換気の悪い「密閉空間」



❌ ②多数が集まる「密集場所」



❌ ③間近で会話や発声をする「密接場面」



<新型コロナウイルスの感染防止にご協力ください>

【市民のみなさまへ】

- 通院や仕事などの必要な場合を除き、不要不急の外出自粛を心がけましょう。
- 咳エチケット、手洗いの励行を行いましょ。
- 密閉・密集・密接、この3つの“密”を避けましょ。

【釜石にいらした方へ】

- 感染拡大防止に向けて、来釜後2週間、不要不急の外出自粛をお願いいたします。

◎次の症状があるかたは「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患がある方は、上の状態が2日以上続く場合

《岩手県 帰国者・接触者相談センター》

岩手県釜石保健所 平日9時～17時

☎0193-25-2710

岩手県庁医療政策室 全日(土日祝含)24時間対応

☎019-651-3175

正しい手の洗い方



～みなさんそれぞれの場所で感染拡大しないように頑張っています。一人一人の予防意識による行動が感染拡大を防ぎます。感染予防(手洗いなど)を行い、健康管理(栄養、睡眠など)に努めましょ～

●ゴールデンウィーク期間中の当番医、当番薬局、当番歯科医

月日	当番医	電話番号	薬局	電話番号
5月3日(日)	釜石整形外科クリニック	31-1881	おおぞら薬局	31-2030
	近藤歯科医院(大槌町) ※診療時間9:00-12:00	42-7667		
5月4日(月)	国立釜石病院	23-7111	中田薬局小佐野店	21-3355
5月5日(火)	植田医院(大槌町)	42-2130	つくし薬局本店(大槌町)	42-8500
5月6日(水)	平野内科医院	22-1273	しおかぜ調剤薬局	55-4343

4月21日(火)から5月6日(水)まで、中妻公民館の事業・貸館を中止します。*市役所・中妻地区生活応援センターの窓口業務は実施しています。なお、期限が延びる場合があります。