

一人ひとりの心がけが大切です

感染の流行を早期に終息させるために、引き続き手洗い・せきエチケット等の感染症予防のほか、**右記**のご協力をお願いします。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎内線421

- ▶ 不要不急の外出は控えてください
- ▶ 「密閉空間」、「人の密集」、「近距離会話」が重なる場所は避けてください
- ▶ イベント等への参加や飲食を伴う集まりは控えてください

家族に感染が疑われる場合、家庭内で注意する8つのポイント

①感染者と家族の部屋を分ける

食事や寝るときも別室としてください。お子さんがいる場合、部屋を分けられない場合には、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテン等を設置したりしましょう。感染者はできるだけ部屋から出ないようにしましょう。

②世話は特定の人だけで

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫が低下している方、妊婦の方等が感染者の世話をするのは避けましょう。

③マスクを着用

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。マスクの表面には触れないようにしましょう。マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗いましょう。マスクがないとき等にせきやくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

④こまめな手洗い

こまめに石けんで手を洗い、その後、アルコールで消毒しましょう。洗っていない手で目や鼻、口等を触らな

ないようにしましょう。

⑤定期的な換気

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しておく等、換気しましょう。

⑥手で触れる共有部分を消毒

共有部分（ドアノブ等）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。洗浄前のタオル等は共用しないようにしましょう。

⑦汚れた衣服等を洗濯

汚れた衣服、寝具、タオル等は、手袋とマスクを着け、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

⑧ごみは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。

問合せ 保健予防課感染症予防係 ☎内線430

こんなときこそ健康づくりを

- ▶ しっかり食事をとりましょう。特にたんぱく質を意識してとりましょう
- ▶ お口の健康を保ちましょう
- ▶ 電話や手紙等により、人との交流や支え合いを続けましょう
- ▶ 室内でも全身運動で体を動かしましょう

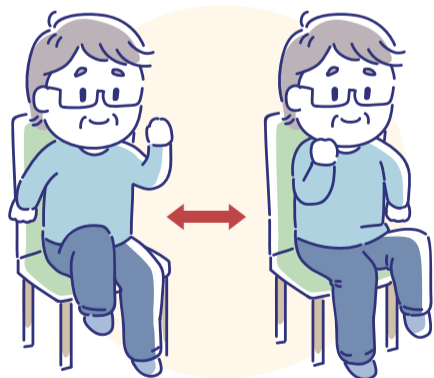
※荒川区オリジナル体操（ころばん体操、あらみん体操）は、右の二次元バーコードや荒川区ホームページをご覧ください



■ 自宅で運動する際の注意点

- ▶ いすを使う場合は倒れにくい安定したものを使用しましょう
- ▶ 足元のコード類は片づけ、段差に注意しましょう
- ▶ バランスを崩しやすい動きをする際は、いすの背や手すり等つかまる所を確認して行いましょう

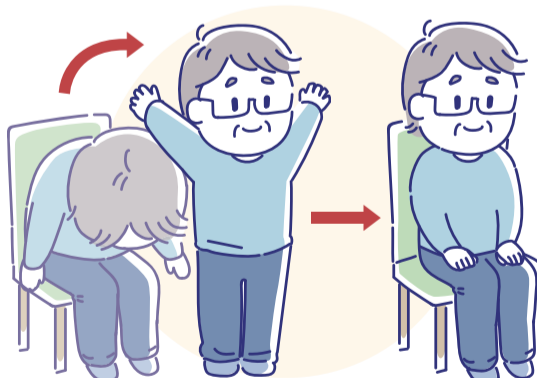
簡単にできる筋トレ（高齢の方のフレイル予防におすすめ）



足踏み 腰からお腹の筋肉を鍛える

[やり方] いすに座った姿勢で膝が横に開かないようまっすぐ上に持ち上げて、上半身を後ろに反らさない。自然に腕を振る。

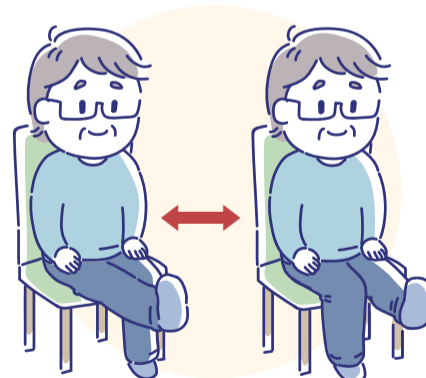
[回数] 左右交互16回



立ち上がり・座り込み お尻と太ももの筋肉を鍛える

[やり方] 反動をつけずに、ゆっくりいすからおじぎをして立ち上がり、座り込みます。

[回数] ゆっくり5回×2セット
※1セット目終了後、息を整え2セット目へ



膝の伸展 太ももの筋肉を鍛える

[やり方] 太ももに力を入れ、膝を伸ばし、足首を体の方の手前に反らすようにし、足を下ろす時はゆっくりと下ろします。

[回数] 4秒×左右2回ずつ

特に高齢の方は、一日中自宅にいて動かないと筋力や心身の活力が低下した状態（フレイル）となる恐れがあります。上記の筋トレ等を活用して動かない時間を少しでも減らし、自分にあった運動でフレイルを予防しましょう。

問合せ ▶ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432 ▶ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2679