

山あゆみ

Vol
06

2020.11 発行



特集

日常生活の中で出来る感染予防
～一人ひとりができる対策を知っておこう～

Contents

1. 日常生活の中で出来る感染予防 ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
2. 自宅でできるフレイル予防 ストレッチ 筋力トレーニング
3. 生活不活発予防: 3密を避けて安全にウォーキング!
4. 第七回 理学療法川柳コンクール ～テーマ～「理学療法」「リハビリ」

日常生活の中で出来る感染予防

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、マスクをつけ、出来る限り混雑した場所や人込みを避けて下さい。

マスクの基本

正しい マスクの 着用



ブリーツ型マスク

鼻や口、あごを覆います。特に鼻と口の脇に隙間ができないように可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳をしっかり固定します。



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

はずす時



片耳のゴムひもを持ち
顔から外します。

捨てる時



ビニール袋に入れて
ふた付きのゴミ箱に捨てます。

ブリーツ型マスクの 裏表の見分け方



ノーズワイヤー



- ①ノーズワイヤー（鼻の部分のワイヤー）を上 に します。
- ②ブリーツの向きを確認し、上のブリーツが下のブリーツを覆うような向きで装着してください。

手洗い

日常生活でいろいろなものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着しています。帰宅時などこまめに手を洗いましょう。



普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しますので、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度を保ちましょう。



手洗いの基本

～手洗いの前に～ 時計や指輪は外し、爪は短く切っておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりします。



手の甲をのばすようにこすりします。



指先・爪の間を念入りにこすりします。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら十分に水で流します。



清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

洗い残しの起こりやすい部位



手背

手掌

頻度が高い 頻度がやや高い

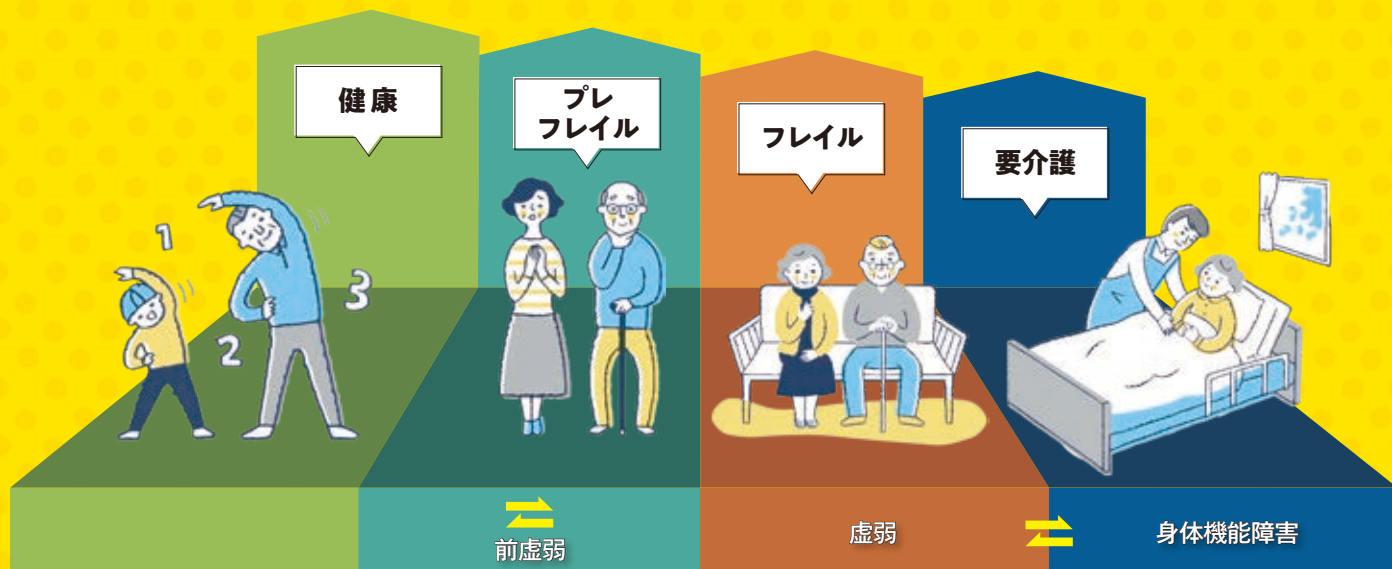
出典：辻 明良「微生物学・感染制御学」メデカルフレンド社

動かないと動けなくなります

生活の中で動く
機会を作りフレイル
を防ぎましょう



新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。基礎疾患がある人は重症化しやすいため、手洗い・マスクなどの感染予防を心がけましょう。ただ、ずっと家にいる事により、閉じこもりや話す機会も少なくなったりするなど、生活不活発による健康への影響が懸念されます。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を指します。

フレイル(虚弱)が進むことにより、歩くことや身の回りのことができにくくなります。
また、体の回復力・抵抗力が低下し、改善しにくくなります。感染症も重篤化しやすい傾向にあります。
フレイルを予防して、抵抗力を下げないようにする注意が必要となります。

🍎 予防のポイント 🍎

栄養



しっかりとバランスよい食事をとり、よく噛み、口腔機能を維持させましょう。毎食後の歯磨き、おしゃべりも大切です。

運動



なるべく動くことを心がけ日頃から運動・ストレッチを行い、運動習慣を作りましょう。

社会参加



家族や友人がお互いに支えあえるよう、電話などを利用し交流をしましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響により日常生活は一変しており、自宅で孤立する高齢者の健康が心配されています。「やまぐち元気アップ体操」から抜粋した、ご高齢の方におすすめの、ストレッチ・筋力トレーニングをわかりやすく解説していきます。イスに腰かけたままできる運動が中心です。ぜひご活用下さい。

※運動をする際は決して無理をせず、継続できる範囲内で行ってみてください。もしも痛みが生じたり悪化した際は運動を止め、必要に応じて医師の診断を受けましょう。



自宅でできる フレイル予防 ストレッチ



両肩回し運動



肩全体をほぐす運動です。

- ① 両肘を曲げて、肘で円を描くようにゆっくりと大きく回します。
- ② 前方向、後ろ方向にそれぞれ5回回します。

※痛みのある方は無理をせず、痛みのない範囲で行います。

Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

腕伸ばし運動



肩の裏側と腕を伸ばす運動です。

- ① 一方の腕を伸ばし、もう一方の腕で引っ掛けるようにして、胸に付けるように、肩の裏側を伸ばします。
- ② 伸ばしたところで、ゆっくりと15秒間止めます。
- ③ 反対側も同様に行います。(左右 各1回)

ふくらはぎストレッチ



- ① 椅子を持って、脚を後ろへ下げます。
- ② かかとが浮かないように、腰を前へ出し、15秒止めます。
- ③ 反対側も同様に行います。(左右 各1回)
- ④ 座って行う場合、つま先にタオルをかけて引っ張りします。

太もも後面ストレッチ



太ももの後面を伸ばす運動です。

- ① 膝をやや伸ばした状態で、体を前へとかがめます。
- ② 「つま先を曲げた状態」と「つま先を伸ばした状態」で行います。
- ③ 伸ばしたまま15秒ぐらい止めます。
- ④ 反対側も同様に行います。(左右 各1回)

Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり続けてストレッチすることが重要です。

太もも前面ストレッチ



太ももの前面を伸ばす運動です。

- ① 座位または立位で、一方の脚を後ろへと下げ、おへそを突き出すように、伸ばしたまま15秒ぐらい止めます。
- ② 反対側も同様に行います。(左右 各1回)

自宅でできる フレイル予防 筋力トレーニング



やまぐち元気アップ体操のマニュアルはここからダウンロードできます

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13400/kaigoyobou/yoboushienmanual.html>



太ももの筋トレ



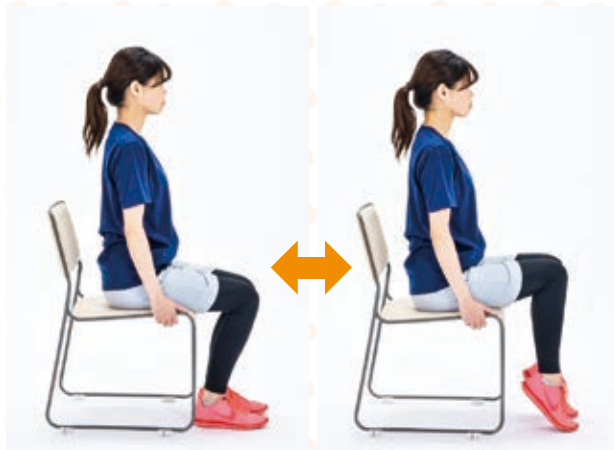
- ① 椅子に座った状態で膝をある程度伸ばしたまま、脚全体の上げ下げを行います。
- ② 3秒かけてゆっくり上げ、3秒かけてゆっくり下ろします。

腹筋トレーニング



- ① 椅子に座った状態で、両手を胸の前で組んで両脚を持ち上げます。
- ② ゆっくりと10秒数えて、下ろします。

つま先立ち(座って運動する方)



- ① 座って行う場合、真上に膝が上がるように意識します。
- ② 真上に膝が上がるように意識し、ゆっくり3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。

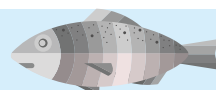
スクワット



- ① 3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。
- ② 座る際には、お尻が座面につかないようなところで止め、また立ち上がります。

トピックス

魚・肉・卵など良質なたんぱく質でフレイル予防！



身体の新陳代謝には、たんぱく質を不足なく摂る必要があります。90歳、100歳と年を重ねても積極的なたんぱく質摂取が重要です。高齢期の体重減少は筋肉量の減少が予想されます。適正体重が維持できているか「**体重のセルフチェック**」でBMI(体格を客観的に評価する指標)を確認しましょう。

➡ **体重のセルフチェック** BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMIの数値が低いと**やせ**
低栄養になっています
食事を増やしましょう。

目標とするBMI

※持病があり、食事療法を行っている方は主治医・管理栄養士等と相談してください。

【60歳代】20.0～24.9 【70歳以上】21.5～24.9

BMIの数値が高いと**肥満**
バランスよく食べましょう

元気で健康な生活を送るために、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることを基本にして牛乳や野菜を上手に組み合わせましょう。

3密を避けて
安全に
ウォーキング

3密を避けたウォーキングは、
心身の健康の維持におすすめの運動です。

2m

準備

靴は足の甲、かかとが固定されるもの。脳卒中や熱中症などの予防のために、適度に水分補給をしてください。マスクをしてのウォーキングを行う際、息苦しさがあれば外しても構いません。ただし、他者との距離を取ってください。

注意点

平常時であれば、友人と話しながらのウォーキングは楽しいですが、今は他者と目安として2m以上離れて距離を取ることが重要です。

運動の強さの目安

運動時の強さは自覚症状として、「楽である」～「ややきつい」です。《表1》参照

時間

日中の食後1時間後くらいに行いましょう。混雑しない時間を選んでください。

「13」を【息がはずむくらいの運動】とし
運動中の自覚症状が「11～13」と
なるように運動を実施しましょう！

《表1》

自覚症状

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

表:ボルグ指数

歩き方のポイント

姿勢

少し前方を見ながら(約2mぐらい前)背筋を伸ばし、周囲の安全を確認しながら歩いてください。

歩幅

一般的に、自分の身長45～50パーセントが適正と言われています。ウォーキングをする際は、まずは、いつもより少しだけ大股で歩いてください。もし痛みがでたら、普通の歩幅に戻してください。

足の運び

前の足は、大きく踵から地面につきます。後ろの足は、足の指で地面を蹴るようにしましょう。

腕の振り

肘を直角くらいに曲げて脇をしめ、前後に大きく振りましょう。「歩く」時は、足の筋肉だけでなく、腕を大きく振ることにより、全身運動となります。





第七回 理学療法川柳コンクール



～テーマ～ 「理学療法」「リハビリ」



褒められて
伸びるタイプだ
ワシの腰

静岡県 海瀬 安紀子 様



リハビリを
前向き頑張り
今日がある

山口県 岸下 邦子 様

優秀賞

リハビリは PTと供に ワンチーム

兵庫県 田吹 宗太郎 様

リハビリに 励む気持ちは 自粛せず

東京都 上條 直子 様

「爺ちゃんが 歩いたやべえ」と 誉められる

栃木県 青柳 婦美子 様

リハビリは ビリが付いても 金メダル

埼玉県 山本 崇 様

励ましの 言葉は心の 栄養素

大阪府 小松 真人 様

リハのおかげ ママと手を繋ぎ 歩けたよ

大阪府 北東 紗輝 様

介護度に リハの成果を ほめられる

大分県 川野 誠 様

雨なのに 歩きたくなる 足になり

長野県 住澤 直樹 様

《応募してくださった皆さまへ》

素晴らしい川柳をご応募いただき、誠にありがとうございました。