



# おうちノート

—家族みんなで元気アップ!—





# いきいき100歳 新しい生活



100歳になっても元気に過ごすにはフレイル予防が重要！

## フレイルとは

加齢により筋力や活力が低下することで、心身が虚弱になり、社会との繋がりも薄くなることで、認知機能等が低下していくこと。

## フレイルを防ぐには

### ① バランスの取れた食生活

- ・よく噛んで食べる = 口の中の筋肉維持。
- ・バランスの良い食事を3食食べる = 栄養不足を防止。
- ・たんぱく質をとる = 全体の筋肉維持。



### ② 筋肉の維持

- ・散歩や体操などの運動をする。
- ・自宅でも座っている時間を減らす。

### ③ 孤独にならない

- ・遠方の家族や友人と連絡を取る。
- ・地域の集まりに参加する。
- ・周囲の人への挨拶や情報共有を積極的に。

## これまで

一人ではなく、  
集まって運動を。

## 自粛期間中

自宅で、  
個人や家族で  
簡単な運動を。

## これからのフレイル予防

自宅で個人や家族で簡単な運動をする。



**感染拡大防止の対策** を十分にした上で、少人数でのグループ活動。

- ・参加者の名前と連絡先を記録し、体温・体調等を確認する。
- ・マスクの着用、水と石鹸での30秒以上の手洗いをを行う。
- ・複数の人が触れるものは、塩素系漂白剤等で消毒をする。
- ・屋内では1時間に2回以上の換気を行う。または屋外で活動する。
- ・参加者同士の間隔は、互いに手が届かない程度の距離をあける。
- ・紙やマイク、録音等を利用し、大きな声を出す機会を減らす。
- ・自分や家族の体調に少しでも違和感がある場合は、参加をしない。



新型コロナウイルス感染症が拡大し、外出の自粛が求められる中で、幸手市では高齢者の介護予防をはじめ、家族みんなが元気に過ごせるような情報をチラシ等にして公開をしてみました。

今後、新型コロナウイルス感染症拡大防止を意識し、これまでの生活を変える必要性が出てきておりますが、これまで公開した情報はこの新しい生活の中でも活用いただけるものと考え、1冊の冊子にまとめました。是非、一人でも、家族みんなでも、この冊子を活用してみてください。

## 目次

### 自宅でも体を動かそう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

外出等が減り、体を動かす機会が少なくなることで、身体機能や脳の働きが低下する恐れがあります。少しでも体を動かす機会が増えるよう、自宅でも出来るストレッチ等を紹介します。

### はかってドリル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

毎日の体温検査が続くように、少しでも楽しくできるように体温を使って問題を解くドリルを作りました。

子供だけでなく、高齢者の認知機能の低下の予防にもなります。また、家族で答え合わせ等をしてみてください。

### スクラッチアート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

簡単なものでも工夫次第で楽しい遊びに。綺麗で神秘的な絵が描けるスクラッチアート。お子さん、お孫さんと一緒にやってみてください。

### 手洗いソング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

感染症対策で大事なものは手洗いです。幸手体操の音楽にあわせて、手洗いの大切なポイントをお伝えしています。

### 熱中症に注意しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

マスクの着用などもあり、例年以上に熱中症になりやすく、また夏以降も熱中症の心配が続くことが予想されます。

# ストレッチをしよう!

- ★ 筋肉が心地よい張りを感じるくらいのところで伸ばしましょう
- ★ 反動をつけずにゆっくり呼吸しながら行いましょう
- ★ 伸ばしている筋肉を意識して行いましょう
- ★ 15～30秒間、1・2回繰り返しましょう
- ★ 片方ずつ行う種目は、両方行いましょう

ストレッチ部位	ストレッチの動き
<p>①ふくらはぎ</p> 	<p>① バランスを崩さないように、ゆっくりと足を前後に開く</p> <p>② つま先が前を向いていることを確認しながら、ゆっくりとかかとを床に着ける</p> <p>③ ふくらはぎが心地よい張りを感じる幅で保持する</p> <p>※ 前の足の膝がつま先より前に出ないようにする</p> <p>※ 心地よい張りが感じられない場合は、前後の足幅を調節する</p>
<p>②ふともも（前面）</p> 	<p>① バランスを崩さないように、ゆっくりと片足を曲げ、足の甲を持つ</p> <p>② ふとももの前面が心地よい張りを感じるところで保持する</p> <p>※ 背筋を伸ばして行う</p> <p>※ 膝に痛みのある人は控える</p> <p>※ 足の甲を持たない人は、タオルを使用してもよい</p>
<p>③ふともも（後面）</p> 	<p>① 片膝を伸ばし、もう一方の膝は曲げて座る</p> <p>② 背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばしている足の方向へ倒す</p> <p>③ ふとももの裏が心地よい張りを感じるところで保持する</p> <p>※伸ばしているほうの足は軽く曲がっても良い</p>
<p>④腰とおしり</p> 	<p>① 両膝を立てる</p> <p>② 背筋を伸ばしながら、ゆっくりと腕で膝を支えながら上体を捻る</p> <p>③ 腰とおしりが心地よい張りを感じるところで保持する</p> <p>※無理に腰を捻りすぎないようにする</p>

<p>⑤体側</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 足を肩幅程度に開く</li> <li>② 片手を腰に添える</li> <li>③ 背筋を伸ばし、腰を反らせないように気をつけながらゆっくりとカラダを側方に倒す</li> <li>④ カラダの側面が心地よい張りを感じるところで保持する</li> </ol>
<p>⑥胸</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 足を肩幅程度に開く</li> <li>② 腰を反らせないように気をつけながら、両手を後ろで組む</li> <li>③ 背筋を伸ばしながらゆっくりと組んだ両手を上へあげる</li> <li>④ 胸が心地よい張りを感じるところで保持する</li> </ol>
<p>⑦背中</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 足を肩幅程度に開く</li> <li>② 両手を前で組み、ゆっくりと背中を丸める ※大きなボールに抱きつくようなイメージで</li> <li>③ 背中が心地よい張りを感じるところで保持する</li> </ol>
<p>⑧肩</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 足を肩幅程度に開く</li> <li>② 背筋を伸ばしたまま、片腕を胸の前に持ってきて、もう一方の腕でゆっくりとカラダの方へ引き寄せる</li> <li>③ 肩が心地よい張りを感じるところで保持する ※ 上体を捻らない</li> </ol>
<p>⑨首</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 足を肩幅程度に開く</li> <li>② 背筋を伸ばし、首をゆっくり横に倒す</li> <li>③ 首が心地よい張りを感じるところで保持する ※ 肩の水平を維持する ※ 片手を耳に添えるとより伸ばすことができる ※ 無理に伸ばしすぎないように気をつける</li> </ol>

市ホームページでも公開中  
動画も公開しています。



幸手市健康増進課・幸手市介護福祉課  
TEL 0480-42-8438

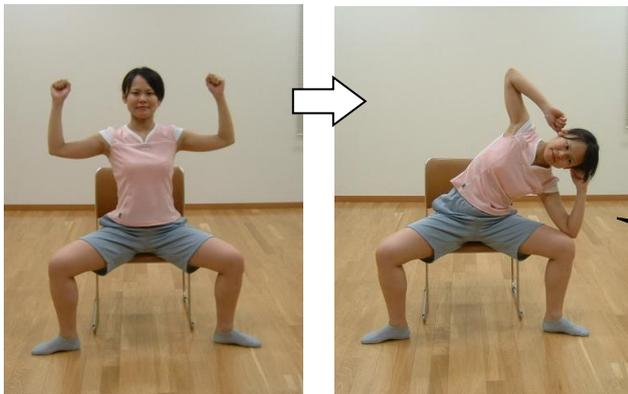
# 腰痛プログラム

## ★腰痛プログラム★

- ・正しい姿勢を意識して行いましょう。
- ・お腹や背中のスジを伸ばし、大腰筋の筋力を鍛えましょう。
- ・腰に痛みがあるときは筋トレは行わないようにしましょう。

腰痛プログラム	動き
<p><b>A. 腰とお尻を伸ばす</b></p> 	<p>①仰向けに寝る ②両膝を曲げて抱える ③胸に抱え込んで10秒程度静止し3回行う ※呼吸を止めずに行う</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>
<p><b>B. 腰を伸ばす</b></p>  	<p>①仰向けに寝る ②片方の膝を引き寄せ、もう片方の足の付け根を伸ばす ③膝をゆっくり倒し、10秒程度静止し、左右3回ずつ行う ※あごを上げないように注意する</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>
<p><b>C. 大腰筋と股関節を鍛える</b></p>  	<p>①イスに座り、鍛える足を上げる ②体はそのまま足だけを外側に開く ③開いたら、膝を手で押さえるようにして、それに抵抗するようにももの内側を意識して膝をしめる ④左右同様に10回行う</p> <p>注：太ももの内側の筋肉を意識する。</p> <p>筋トレ カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3</p>

### D. わき腹を伸ばす

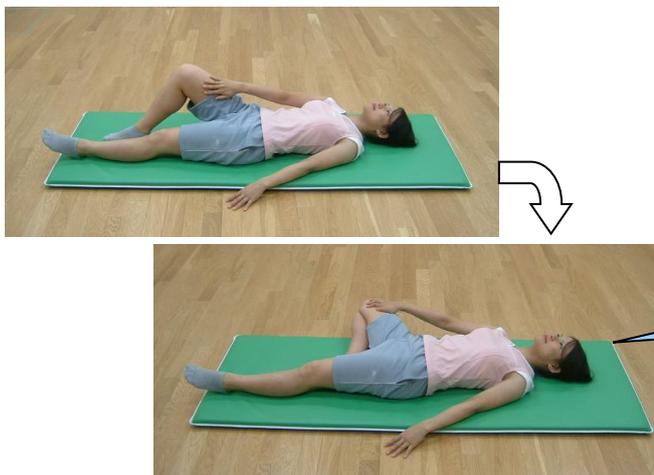


- ①背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両腕両足を開く
- ②両手を軽く頬に当てる感じで、上体を左右に曲げる
- ③そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

### E. 股関節と大腰筋を伸ばす



- ①仰向けに寝て、片膝を立てる
- ②立てたほうの足のうち腿に手を添えて息を吸う
- ③息を吐きながら膝をゆっくり外側に倒し、力を入れて、そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

### F. 太ももの裏側を伸ばす



- ①立った状態でお尻を後ろに引き、両手を腿に当て、背筋を伸ばす
- ②片方の足をやや前に出し、つま先をあげて太ももの裏側を伸ばす
- ③そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

★膝痛プログラム★

- ・ 膝を動かす太ももの筋肉を鍛えましょう。
- ・ 血行をよくするためにストレッチとマッサージを行いましょう。
- ・ 膝に痛みがあるときは筋トレは行わないようにしましょう。

膝痛プログラム	動き
<p><b>A. 膝を伸ばす</b></p> 	<p>①膝を伸ばして座る ②膝を伸ばしたまま膝の上辺りとふくらはぎに力を入れて緩める ③10回繰り返す</p> <p>注：膝の深部の筋肉を意識する。</p> <p>ストレッチ+筋トレ カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3</p>
<p><b>B. ふとももから膝のマッサージ</b></p> 	<p>①膝を伸ばして座る ②お尻から太ももの横を通って、膝までをマッサージする ※入浴時にも最適 ※痛みが強い人は医師と相談して行う</p> <p>注：リラックスしながら、モミモミ・・・片足30秒程度、モミモミ・・・</p>
<p><b>C. すねを伸ばす</b></p> 	<p>①イスに座る ②片方の足を膝の上に乗せる ③手で足の甲を押さえてすねを引っ張り、そのまま10秒程度静止する ④左右同様に3回行う</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>

## D. すねを鍛える



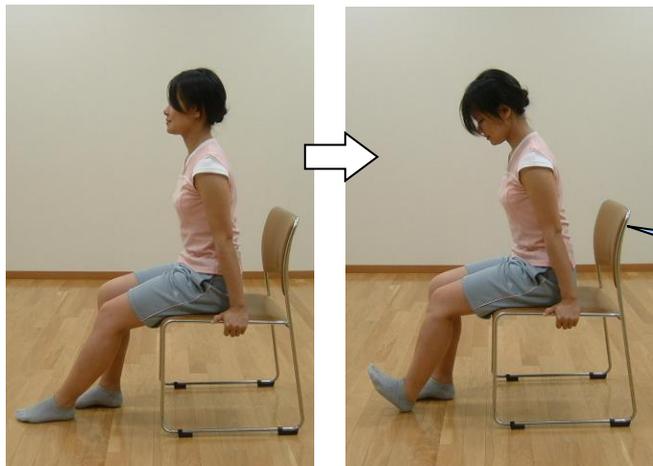
- ①膝を伸ばして座る
- ②片方の膝を曲げる
- ③曲げた足のつま先を上げて、膝方向に引きつける
- ④左右同様に5回行う

注：向こう脛の筋肉を意識する。

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

## E. ふくらはぎを伸ばす



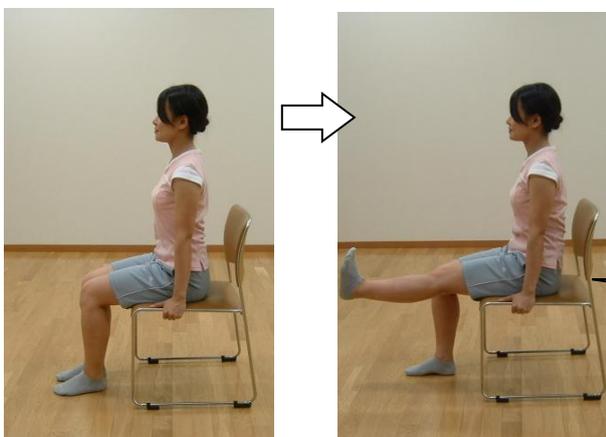
- ①イスに座る
- ②両足交互につま先をあげて、ふくらはぎを伸ばす
- ③左右同様に10回行う  
※すねの筋肉を意識して行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

## F. 太ももの前を鍛える



- ①イスに座り、背筋を伸ばす
- ②ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす
- ③膝が伸びたらつま先を頭に向ける
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る
- ⑤左右同様に10回行う  
※膝を伸ばしすぎないように気をつける

注：太ももの前面の筋肉を意識する。

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

市ホームページでも公開中  
動画も公開して



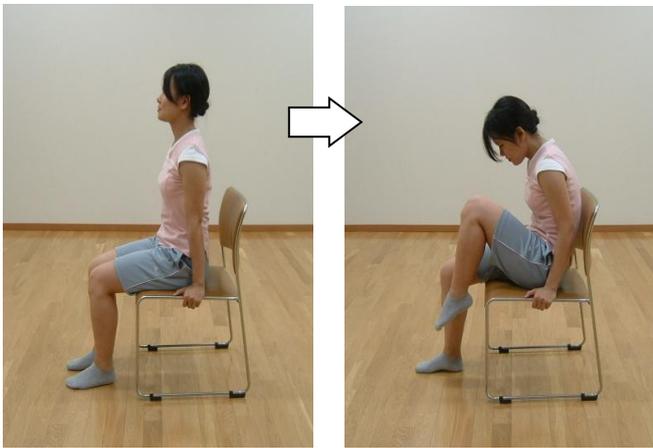
幸手市健康増進課・幸手市介護福祉課  
TEL 0480-42-8438

# 筋トレトレーニング正しい姿勢

- 無理に大きな負荷をかけないようにしましょう！
- 反動をつけずに一定のリズムで行いましょう！
- 呼吸をとめないようにしましょう！（力を入れるときには息を吐きましょう）
- 使っている筋肉を意識して行いましょう！

## 1. 腿上げ

（大腰筋とお腹を鍛える）



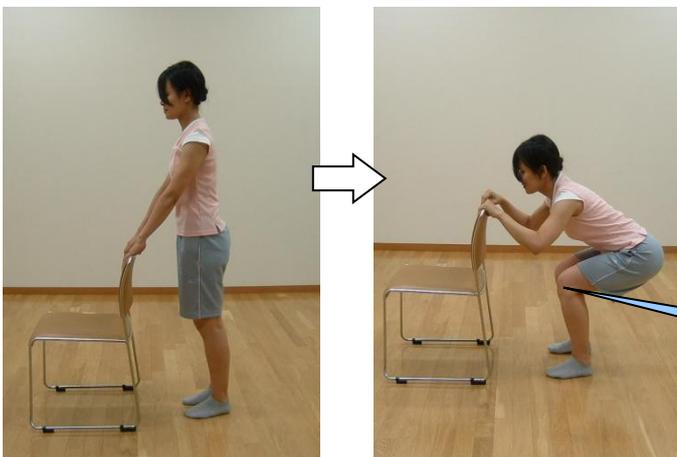
①イスの座面を両手でつかむ

②片方の足を天井に向け引き上げる

※片方ずつ行うが、きつい場合は両足を交互に行うようにする

## 2. スクワット 膝関節90°

（下半身を鍛え、  
特に大腰筋に刺激を与える）



①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす

②つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりとイスに座るように90度膝を曲げる。

※膝がつま先より前に出ないようにする

③1秒間このこの姿勢を保ったらゆっくりと元の姿勢に戻る

注：膝をつま先より前に出さない。

### 3. 膝伸ばし

(足首を伸ばして、太ももの前を鍛える)



- ①イスに浅めに座り、背筋を伸ばす
- ②ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす  
※膝を伸ばしすぎないように気をつける
- ③膝が伸びたら、つま先を頭に向ける
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る

### 4. かかと上げ

(ふくらはぎを鍛える)



- ①腰幅に足を開き、背筋を伸ばす
  - ②足の両親指側に力を入れて、ゆっくりかかとを持ち上げる
  - ③1秒間この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢にもどる
- ※バランスを崩さないように気をつける
- ※手は軽くイスに添える

市ホームページでも公開中  
動画も公開しています。



幸手市健康増進課・幸手市介護福祉課  
TEL 0480-42-8438

# はかってドリル!!

高齢者にとっても  
認知機能の低下を防ぐ  
脳のトレーニングにもなります。

- ①まいにち、体温(たいおん)をはかろう
- ②うがい、てあらいをしっかりとしよう
- ③かぞくにも体温をはかってもらおう
- ④おとうさんやおかあさん、  
おじいちゃん、おばあちゃんに  
こたえがあっているかみてもらおう



幸手市マスコット  
さっちゃん

介護福祉課 ☎0480-42-8438  
こども支援課 ☎0480-42-8454



がつ                   にち                   ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

			度
--	--	--	---

			+		+		=	
--	--	--	---	--	---	--	---	--

せん

線でむすんだわくに  
おなじすうじをかいてね。  
すうじをぜんぶたしてみよう。

がつ                   にち                   ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

		度
--	--	---

		-		=	
--	--	---	--	---	--

はじめのわくには  
すうじを2つかいてね。  
2つのすうじをひいてみよう。

がつ                   にち                   ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

		度
--	--	---

		-		=	<b>30</b>
--	--	---	--	---	-----------

こたえを30にするためには  
?のわくに  
なにをいれたらいいかな。

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

.  度

+  =

たいおん

かぞくの体温をきいてかいてみよう

.  度

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

.  度

**15** -    ?  = **10**

こたえを10にするためには  
?のわくに  
なにをいれたらいいかな。  
のわくには+か-を  
じぶんでいれてみよう。

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

.  度

+  +  +

たいおん

かぞくの体温をきいてかいてみよう

.  度

-  =

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

.  度

+  ?  = **40**

こたえを40にするためには  
?のわくに  
なにをいれたらいいかな。

# はかってドリル!!

## 回答例

よかったらいろをぬってね

- ①まいにち、体温(たいおん)をはかろう
- ②うがい、てあらいをしっかりとしよう
- ③かぞくにも<sup>たいおん</sup>体温をはかってもらおう
- ④おとうさんやおかあさん、おじいちゃん、おばあちゃんにこたえが<sup>たいおん</sup>あっているかみてもらおう



幸手市マスコット さっちゃん

幸手市 介護福祉課 ☎0480-42-8438  
こども支援課 ☎0480-42-8454

がつ           にち          ようび

<sup>たいおん</sup>

体温をはかってかいてみよう

3 6 4 度

$$\boxed{3} + \boxed{6} + \boxed{4} = \boxed{13}$$

<sup>せん</sup>

線でむすんだわくに  
おなじすうじをかいてね。  
すうじをぜんぶたしてみよう。

がつ           にち          ようび

<sup>たいおん</sup>

体温をはかってかいてみよう

36 4 度

$$\boxed{36} - \boxed{4} = \boxed{32}$$

はじめのわくには  
すうじを2つかいてね。  
2つのすうじをひいてみよう、

がつ           にち          ようび

<sup>たいおん</sup>

体温をはかってかいてみよう

36 4 度

$$\boxed{36} - \boxed{?} \text{ 6} = \boxed{30}$$

こたえを30にするためには  
?のわくに  
なにをいれたらいいかな。

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

36 . 4 度

36 + 5 = 41

たいおん

かぞくの体温をきいてかいてみよう

3 5 2 度

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

3 6 . 4 度

15 - 4 - [ ] ? 1 = 10

こたえを10にするためには?のわくになにをいれたらいいかな。 [ ]のわくには+か-をじぶんでいれてみよう。

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

3 6 . 4 度

3 + 6 + 4 +

たいおん

かぞくの体温をきいてかいてみよう

3 5 2 度

3 - 5 = 11

がつ       にち      ようび

たいおん

体温をはかってかいてみよう

36 . 4 度

36 + [ ] 4 = 40

こたえを40にするためには?のわくになにをいれたらいいかな。

# ぬってたのしい けずってたのしい スクラッチアート

小学校等の休校、外出自粛等でお家にいる時間がとても長くなってしまっています。お家での時間が少しでも楽しく、またストレスをためないように、お家でできる遊びを紹介します。お子さんだけでなく、おとうさん、おかあさん、おじいちゃん、おばあちゃん、家族みんなで楽しんでもらえたらと思います。

今回は「幸手市ファミリーサポートセンター」からスクラッチアートの紹介です。

## ① よういするもの



かみ

クレヨン

わりばしなど

※わりばしなどをよういしよう。  
おとなのひとといっしょに  
つかってね。

紙、クレヨン、割りばしを用意します。  
割りばしはあとで削るときに使います。  
割りばしでなくても大丈夫です。  
割りばしを削って、鉛筆のようにしてみ  
ると使いやすいと思います。

## ② ぬってみよう



いろいろな色のクレヨンで  
かみをじゆうにぬってみよう。

たくさんぬればぬるほど、  
このあとのたのしみがふえるよ。

みんなでいっしょに、  
たくさんぬってみよう。

たくさん色で塗ると、あとで削るとき  
の楽しみが増えると思います。  
写真では四角で色を塗り分けていま  
すが、四角以外でも自由に塗っていただ  
いて大丈夫です。  
隙間は少ないほうが削りやすいです。

### ③まっくろにぬろう



ぬったところをもういちどくろいクレヨンでぬってみよう。

せっかくぬったのに！  
っておもうかもしれないけど、  
がんばってぬってみよう。  
ひとりでぬるのはたいへん。  
みんなでこうたいでぬってね。

出来るだけ色が残らないように、黒で塗りつぶしてください。  
この黒い部分をけずって、下の色を出すことでスクラッチアートが完成します。  
最初から色が出るより、削って出すほうがきっと素敵なものになると思います。

### ④けずってみよう



わりばしなどでくろいぶぶんをけずってみよう。

そしたらほら、  
いろいろないろがでてくるよ。

けずってけずって  
いろいろなえをかいてみよう。

黒い部分をけずるといろいろな色が出ます。  
あまり力を入れる必要はありません。  
色が出てくるのを楽しんだり、好きな絵を描いて楽しんだり、と自由に削ってみてください。

### ⑤できました



じょうずにできたかな？

さいしょにぬるいろや、  
ぬるかたちをかえると、  
またちがったものがつくれるよ。  
いろいろチャレンジしてみてね。

スクラッチアートの完成です。  
いかがだったでしょうか。  
最初に塗る色の組み合わせや、塗り方を変えてみたり、削るときにフォークのようなギザギザのものを使ってみるとまた違ったものを作れると思います。  
是非お子様達と新しい楽しみ方を見つけてみてください。



# Happy Hands Wash!



幸手市マスコットキャラクターさっちゃん

幸手市健康増進課 0480-42-8421



①

① 流れている水で  
手をぬらします。

※手あらいのポイント  
・爪は短く切っておく  
・指輪や時計は外しておく

♪せっけん持ったらお水をジャー



②

② よく泡立ってます。

※正しい方法で30秒以上、  
しっかり洗いましょう。

♪よ～く泡立って1分洗おう



③

③ 手のひらをしっかりと。  
続けて指の先も洗います。

※爪の間もしっかり Wash!

♪手のひら ゆびさき 洗います～



④

④ 爪の中の汚れに要注意!  
指先で手のしわに沿って。

※手のしわにも汚れは潜れます。

♪さって さって さって さって 手のしわも～



⑤

⑤ 手のひらだけでなく、  
甲も伸ばすように洗います。

Wash! Wash!

♪さって さって さって さって 手の甲も～



♪ 忘れちゃダメだよ 親指のつけ根～

⑥親指のつけ根は、  
洗い忘れが一番多いです。

※忘れずにつけ根を

ウォッシュ  
**Wash!**



♪ 指のあいだは ちゃんと洗えたかな?!

⑦指の間も  
洗い残しが多いです。

※左右交互に洗いましょう。



♪ 手首もクルクル～ 泡あわします～

⑧手首の汚れも洗います。  
泡あわをしましょう♪

※手首をクルクル回すのがポイント!

クルクル～泡あわ  
ウォッシュ  
**Wash!**



♪ さって さって さって さって みんなの手～

⑨しっかり流しましょう。

※よく流さないと汚れが残ります。



♪ さって さって さって さって 元気な手～

⑩まだまだ流しましょう。

※泡、残っていませんか。

手首までしっかり流しましょう。



♪ 明日をつかみ 幸せの手だ～

⑪洗い終わったら、  
清潔なタオルやペーパーで  
ふき取りをしましょう。

幸手市ホームページでも公開中



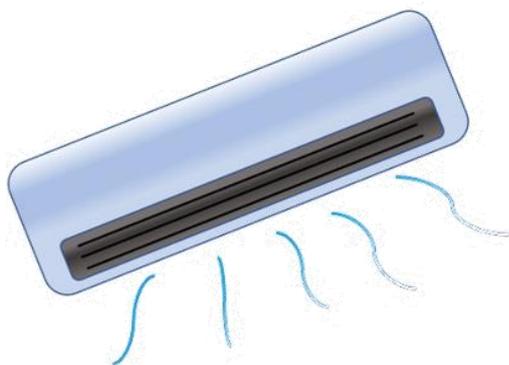
# 熱中症に注意しよう

熱中症は、体内の水分や塩分バランスが崩れ、  
体温調整機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。



幸手市マスコット さっちゃん

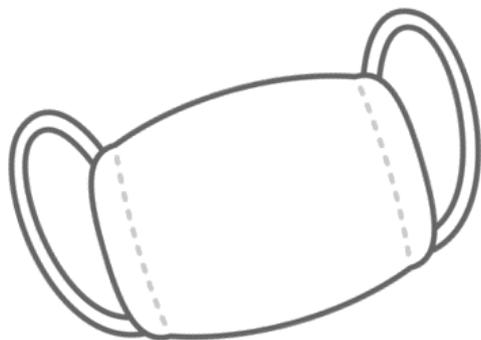
**めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、ぼーっとする、**  
等の症状は熱中症の初期症状の可能性があります。



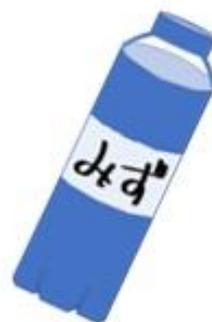
エアコンを上手に使おう



帽子や日傘を利用しよう



マスク着用時は要注意



水分をこまめにとろう



暑くなる日は要注意

※マスクをしていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくくなるため、気づかないうちに脱水症状に陥ることがあります。

例年よりも体調に気を付けてください。

家族みんなで元気アップ！

幸手市介護福祉課 0480-42-8438  
健康増進課 0480-42-8421



新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えています。

## 家の中でも、熱中症に気を付けましょう！

熱中症は屋外で運動をしているような時だけでなく、室内でなにもしていなくても発症し、救急搬送されたり、時には死亡することもあります。

## 例年より危険性が高まっています！！

### ①運動不足で体が暑さに慣れていない

外出機会が減っていることで、汗をかいて体温を下げる準備が整っていないことや、筋力が減少し体内の水分をためる機能が低下していることが考えられます。

### ②マスク着用の機会が増えている

感染症予防のため、暑い日でもマスクを着用する機会が増えています。マスクをしていると、体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなるため、気付かないうちに脱水状態に陥るケースもあります。

周囲に人がいない時、十分な距離が取れている時等はマスクを外し、熱がこもらないようにしましょう。

## 熱中症予防のポイント♪

熱中症の発症は、7月～8月がピークですが、湿度の高い入梅頃から梅雨明けにも救急搬送されるケースがあります。また、今年はマスクを着けていることもあり、8月以降でも注意が必要です。

熱中症予防は「水分補給」と「暑さを避ける」が大事です。

未来ノート - ころころ - は伝えるノートです。  
自分や自分の大切な人と向き合いながら書いてみてください。

キーワードは

「おじいちゃん、おばあちゃん、一緒につくろうよ」  
(お父さん、お母さん、〇〇さん(友人)など...) です。

亡くなった後のことではなく、  
これからも自分らしく過ごすために、  
どうしたいかを整理し、伝えるのが未来ノートです。

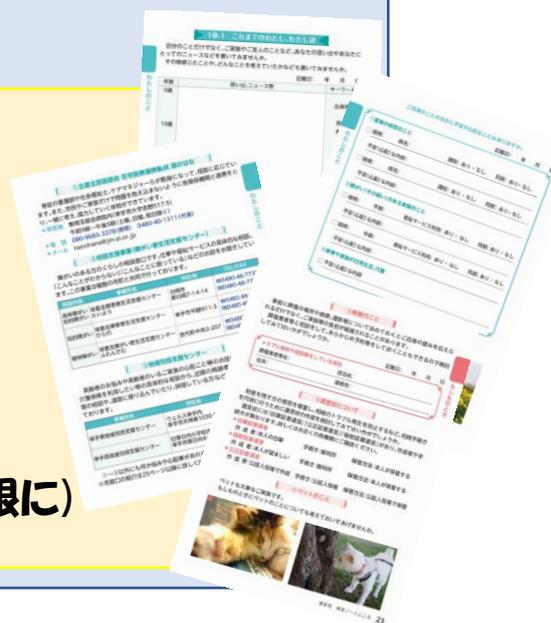
書いた後、あるいは書いている段階で、  
家族や地域包括支援センター、  
ケアマネジャー、お医者さん等に  
見せたい、内容を伝えてみてください。  
実現のためにはどうすればいいかを一緒に考えたい、  
アドバイスをしていただけるとと思います。



亡くなった後のことについてなどを整理し、残したい場合は未来ノートだけでなく、別のノートや遺言書などを活用いただければと考えています。

### 未来ノート - ころころ - の特徴

- ① 読みやすい文字、明るいデザイン
- ② 楽しく作れるノート
- ③ 考えや気持ちを残せるスペース
- ④ すぐわかる相談先
- ⑤ 支援者等が知りたい情報を網羅
- ⑥ 書きすぎないノート(個人情報をも最小限に)



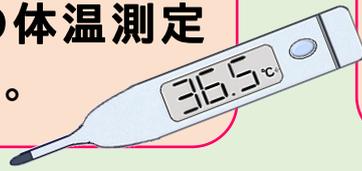
書けるところを、書きたいところから書いてみてください！

# 今できること

新型コロナウイルスの感染を防ぎながら、どのように生活をしていくかを考えることが大切です。3密（密集、密閉、密接）を避けること以外にも多くのことで予防ができます。一人一人が今できる予防を行うことで、自分や自分の近しい人たちを感染から<sup>まも</sup>護ることに繋がります。

## 体温測定などの健康チェック

他のウイルスよりも潜伏期間が長く、自覚症状なく感染を広めてしまう恐れもあります。少しでも体調の変化を見逃さないように、**毎日の体温測定**などを行いましょう。



## 感染経路は主に2つ

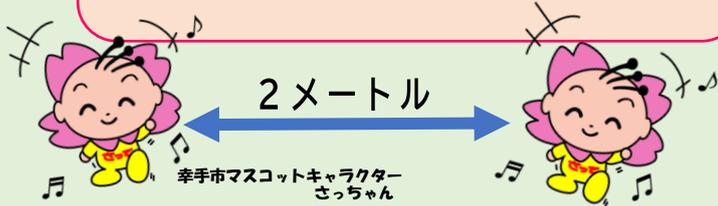
- ① 咳やくしゃみにより、しぶきが飛ぶことでウイルスが拡散して感染。**(飛沫感染)**
- ② ドアノブ等を介してウイルスが手に付着し、その手で口や鼻に触れて感染。**(接触感染)**



## 人との距離は2メートル

ソーシャル  
ディスタンス

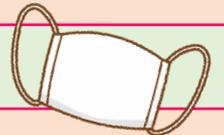
飛沫感染を防ぐ為には、人との距離を取る必要があります。**人との距離は2メートル**とすることを心がけましょう。(難しければ最低1メートルを)



## 手洗い・手指消毒

接触感染を防ぐ為には、**30秒以上の手洗い**(難しい場合はアルコール等での消毒)が重要です。共有部分に触った後は手洗い等を心がけましょう。

## マスクの正しい使い方



- ① 鼻から顎までしっかり覆い、隙間を少なく。
- ② 2歳未満の着用は、窒息等の危険があるので避けましょう。

## 感染したかもと不安になったら

- ・呼吸困難、倦怠感、高熱等強い症状がある。
- ・重症化しやすい高齢者や妊婦の方等で、発熱や咳など軽い症状がある。
- ・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い症状が続いている(4日程度連続で)。

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターへ相談してください。

TEL 0570-783-770

FAX 048-830-4808

(令和2年9月時点)



このまちが好き 幸手市  
令和2年9月  
発行 幸手市