

# 西東通信

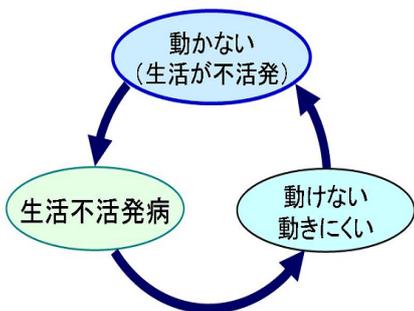
令和2年  
4月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東

題字協力  
細川氏

## 新型コロナウイルスに負けない身体を

### 『感染症予防』と『生活不活発病予防』

『新型コロナウイルス』の感染予防対策のため、イベント・各教室やサークル等の活動が中止。また、日々の生活の中でも外出を控える等、日常生活も変化されている方も多いのではないかと考えられます。教室等が中止となり、個人での介護予防活動はできていないでしょうか。



『動かない』ことで  
全身(身体や頭)の働きが低下

### まずは感染予防

『手洗い』 指先・爪・指の間・手首も

『普段の健康管理』 睡眠・バランスのよい栄養

『適度な湿度を保つ』 『定期的に換気する』

『新型コロナウイルス』の終息や今後の先行は見えていません。活動量の低下した状態が長く続くと『生活不活発病』に陥る可能性が高くなります。『生活不活発病』とは、生活が不活発になったことが原因で、あらゆる身体や頭の働きが低下する状態です。身体を動かす機会が減少している方は、『動きにくい』ことから『動かない』の悪循環に。さらに要介護状態にならないよう注意が必要です。



新型コロナウイルスの一般的な相談窓口

【相談窓口】	電話番号	開設時間
● 厚生労働省電話相談窓口	0120-565653 (フリーダイヤル)	9:00~21:00 (土日祝も含む)
● 札幌市保健所 (新型コロナウイルス一般電話相談窓口)	011-632-4567	9:00~21:00 (土日祝も含む)

感染症対策

**POINT.1**  
帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う!

**POINT.2**  
くしゃみや咳が出るときに、ティッシュ等で口と鼻を覆ったりマスクを正しく着用する!

### 適度な運動で 免疫力も高めよう



感染症の予防対応をしながら、個人で介護予防活動を行うことが大変重要になります。

適度な運動は『生活不活発病』の予防だけでなく『免疫力』の向上にもつながります。今からすぐできる運動を裏面にてご紹介いたします。

裏面も  
ご覧ください!



感染拡大防止から

慢性疾患等を有する定期受診患者等の

継続的な医療や投薬について

慢性疾患等で定期的に受診している患者等が、これまで処方されていた慢性疾患治療薬を処方する際、電話や情報通信機器を用いて、診療や処方箋の取扱いができるようになっています。その時の状況、かかりつけ医の判断も必要です。まずは、かかりつけの病院にご相談ください。



# タオルを使ってお家で簡単！ タオル体操



監修 北海道リハビリテーション専門職協会  
理学療法士 須川兼次氏

**脇伸ばし** 効果:安定した骨盤で階段昇降も安心  
回数:左右それぞれ5~10回  
(1・2カウントで伸ばし、3・4 カウントで戻す)



- ①タオルを頭の上にあげる
- ②右側へゆっくり傾け、ゆっくり戻す
- ③右側を数回実施したら、左側を同様に

上げた腕は耳の横を意識しましょう！  
腰から腕にかけてしっかり伸ばします！

**胸張り** 効果:縮こまった首・肩・胸をほぐす、肩こり解消  
回数:5~10回(1・2カウントで張り、3・4カウントで戻す)



- ①タオルを体の後ろでもつ
- ②肩甲骨と肩甲骨の間を近づけるように胸を張りましょう

腕を後ろに引きながら肩甲骨を寄せ、胸を突き出すように張ります！

今回紹介したのは一部です。タオル体操の教本等を希望の方はお気軽にご連絡ください。



20分程度の  
早歩きを  
お勧めします



【早歩きするときのポイント】

- ①屋外・又は換気の良いところで
- ②人との接触や人混みは避けること
- ③転倒に十分注意すること

北海道リハビリテーション専門職協会  
理学療法士 小中弘樹氏



発行者・お問い合わせ先  
介護予防センター厚別西東<sup>さいとう</sup>  
厚別区厚別町 750-6 厚別栄和荘 4階  
☎896-5019

介護予防センターは札幌市の委託事業です

厚別区のご当地体操『楽笑体操』『リハメンコ体操』、  
札幌市の体操『サッポロスマイル体操』があります。  
当センターでは、各体操の紹介などを行うことができますので、必要な方はご相談ください。