

素朴な 巷の

新型コロナウイルス感染症のQ&A



毎日、新型コロナウイルスの感染拡大のニュースが流れています。特に高齢者、糖尿病や心疾患などの基礎疾患をお持ちの方が、重症化しやすいと言われ、必要以上に警戒して疲れ切ってしまう、免疫力が低下すれば元も子もありません。たとえば、スマホデビューなど新たな事にチャレンジすることもいいかもしれません。

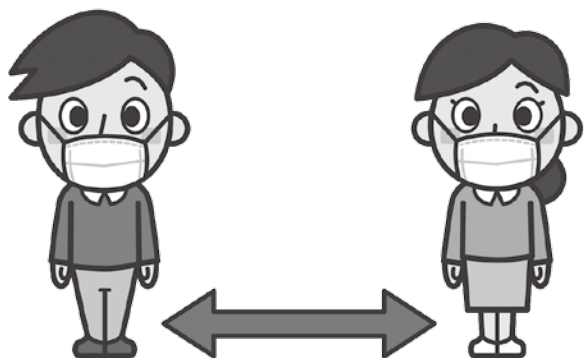
みなさんの元気な笑顔が、見れますようにワンチームで乗り切りましょう。

Q1 感染者が入院できず自宅療養となった場合、家族への感染を防ぐにはどうしたらいいですか？

- A1** ①部屋を分ける。
 ②タオルを共有しない。
 ③トイレやお風呂などの共用スペースの利用を最小限にする。(ドアノブなどの消毒)
 ④こまめな換気や手洗いをする。
 ⑤食器は分けて洗う必要はなく、通常の洗浄でいいといわれています。
 *より詳しいことは、厚生労働省のホームページを参照してください。

Q2 公園に行ったり、散歩するのは大丈夫ですか？

- A2** お友達と出会うときも、2mほど思いやりの距離をとって話したり、屋外といえども混雑している場所を避けたりしましょう。いつでも基本の「3つの密^{*}」を避ける意識を忘れないことが大切です。
 ※3密：密閉、密集、密接


Q3 スーパーのはしごをしようと思っていますが、大丈夫ですか？

- A3** 不要不急の外出は、避けた方がよいので、あらかじめ買う物をリストアップし、できるだけ1か所です済ませるようにしましょう。また、混雑する時間帯や曜日も避けた方がよいでしょう。

Q4 マスクや手指消毒液が買えません。

- A4** マスクは、手作りマスクでも、感染を広げないことや喉の乾燥を防ぐなどの効果があります。消毒液に頼りすぎず、石鹸でしっかり手洗いしましょう。


Q5 外出が自粛されているので、1日中テレビを見て過ごしています。寝たきりや認知症にならないか心配です。

- A5** ①自宅でできる体操等の番組をえらんで身体を動かしてみましょう。
 ②お友達と電話でお話したり、窓を開けたり、ベランダや庭先に出て深呼吸をして気分転換しましょう。
 ③1日のスケジュールを立てて、生活リズムが乱れないようにしましょう。(特に3度の食事、起床、就寝時間がずれないように)
 ④普段できなかった大掃除や片付けをする。
 ⑤自分の身体(健康)と向き合うきっかけになるように体温測定、風邪症状などがないかチェックする。家に血圧計がある場合は、血圧を試してみましょう。

※この記事は令和2年4月21日現在のものです。
 今後の疫学情報や研究により変わる可能性もあります。

新型コロナ時代を乗り切る健康づくり

安静による筋力低下ってどれくらい??

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出の機会が減ることによって、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心や身体の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されています。

人間は1週間寝たきり状態になると10～15%の筋力が低下し、3～5週間で50%もの筋力が落ちるといわれています。高齢期の加齢に伴う筋力の減少を1年1%とすると、1週間の安静は10歳の加齢に相当するとも考えられます。1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間かかり、1週間の安静により生じた体力低下を回復するには1カ月かかるといわれます。ウォーキングや自宅で筋力運動を行うことに加え、家庭や社会で家事や仕事など積極的に役割を担うことで活動量を保つこともできます。

1日に必要なタンパク質の量ってどれくらい??

運動とともに大切な栄養。なかでも高齢期になるとタンパク質の摂取量が不足している人が少なくありません。1日に必要なたんぱく質の推奨量は、男性は1日60g、女性は1日50gですが、「お昼の焼きそばで豚肉（バラ）50g、食べたしもう今日の分は、大丈夫や。」という声を聞きます。しかし、豚バラ肉100gに含まれるタンパク質量は、14.2gです。なかなか3食とも意識しないと難しい量なのです。ちなみに鶏ささ身は、100g中23.0gと食品によって差があります。味噌汁に豆腐を入れる、菓子パンを総菜パンにする、卵や納豆、ヨーグルトを1品追加することからまずは、はじめてみましょう。



摂れていますか?両手に乗る量のタンパク質

喫煙、飲酒、肥満よりも健康に影響があるのは??

また、運動や栄養、睡眠をしっかりとることに加え、非常に大切なのが、社会的なつながりを保つことです。村山洋史氏（東京都健康長寿医療センター研究所）によれば、社会的な結びつきが強い人は禁煙や禁酒以上に死亡率を低くする効果があるといわれています。この度の感染症が厄介なのは、これまでの社会的つながりを希薄にせざるを得ない状況になっていることです。感染症が終息したときに、交流を再開できるよう、こまめに友人や家族と電話やメールなどで連絡をとり、つながりを保ちましょう。同じ時間に自宅でテレビ体操をするよう声掛けするのも、交流を保つきっかけになるかもしれません。



発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548