

自宅でできる運動でフレイルを予防しましょう！

左右1分ずつ1日
3回行いましょう。

転倒しないよう
に、必ずつかまる
ものがある場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



バランス能力をつける運動「片脚立ち」

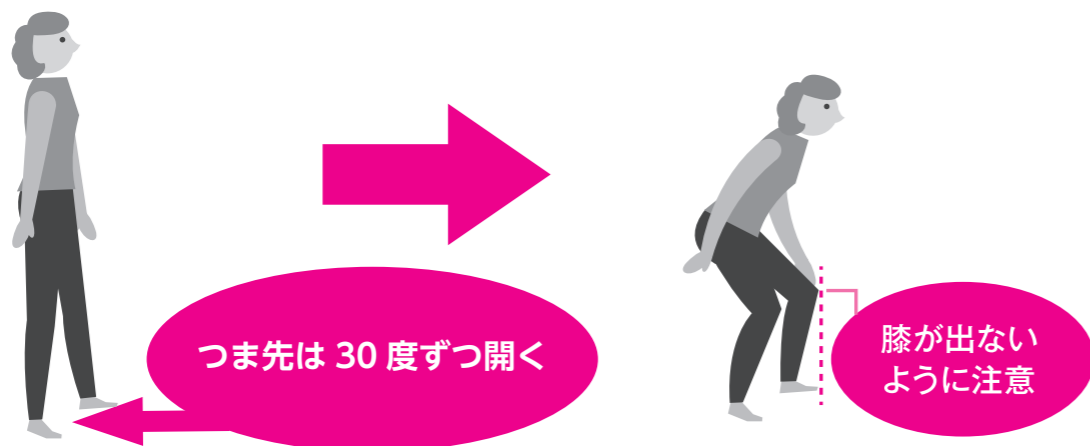
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。
- 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

頑張りすぎず無理せず自分のペースで行いましょう！
毎日行うことで効果がでます！
出典：ロコモチャレンジ！推進協議会
「ロコモを防ぐ運動 ロコトレ」

※「フレイル」とは、加齢により心身が老い衰えた状態のこと。
※「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称で、
「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。

下肢筋力をつける運動「スクワット」

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。



問合せ パトリアおがわ(長生き支援課) ☎ 74-2323

～ 新型コロナウイルス感染症についての相談窓口 ～ 『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』

☎ 0570-783-770
受付時間 24時間(土日・祝日も実施)

新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮について

新型コロナウイルスの感染の終息が見えない状況で、医療・介護事業者の皆様は自らの感染のリスクを負いながら、現場の最前線でがんばっています。不当な差別、偏見、いじめ、SNSでの誹謗中傷等を行うことは許されません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をお願いします。

「新しい生活様式」の実践例

国の専門家会議の提言により、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の具体的な実践例が示されました。

1 1人1人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
(注意) 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 ○咳エチケットの徹底 ○こまめに換気 ○身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 ○時差通勤でゆったりと ○オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン ○名刺交換はオンライン ○対面での打合せは換気とマスク

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

特別定額給付金のご案内

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急経済対策の1つで、簡素な仕組みで迅速かつ的確に家計への支援を行うため、1人につき10万円を給付します。

給付金の受け取りには、申請が必要です。感染拡大防止の観点から、申請は郵送でお願いします。

郵送用の申請書類は5月中旬に送付しています。届いていない場合はご連絡ください。世帯主の方がマイナンバーカードをお持ちの場合は、オンライン申請も利用できます。

給付は原則として世帯主の本人名義の口座に振込みます。窓口での給付は金融機関の口座がない等、やむを得ない場合に限りです。

申請期限は8月18日(火)です。※当日消印有効

問合せ 小川町役場 特別定額給付金室 ☎ 460、461、462 直通電話 ☎ 53-6055