野本健康通信

～新型コロナウイルス感染症対策特集～

令和３年１月１日発行

発行あいさつ

東松山市社会福祉協議会
野本支部長　　小鮒忠明

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和２年、2020年は未来の教科書に必ず書かれる大変な年となってしまいました。皆様の日常生活も大きく変わられ、さぞかしご不便・窮屈な思いをされていたことと推察いたします。しかしながら、ワクチン開発なども随分と進んで参りました。もう少しの辛抱、と確信しております。

社協野本支部も予定していた諸活動の中止を余儀なくされました。

盆踊り支援事業、夏休みラジオ体操支援事業、高齢者サロンお菓子配布事業、野本地区高齢者学級（令和３年度より「野本シニアいきいき講座」と改称予定）、赤い羽根共同募金街頭募金、ボランティア合同研修会、健康講座、などなどです。

今後は、残された数少ない事業を丁寧に進めてまいると共に、こうした状況の中での地域福祉を充実させる方法を皆様と模索していきたいと思っています。

さて、中止された健康講座に代わるものとして、「健康通信」をお届けします。今回は新型コロナウイルス感染症に関して、基本的なことの情報提供です。何事も基本的な事柄を踏まえ、そこから考え、行動することが大切です。参考になれば幸いです。

野本地区ハートピア
まちづくり協議会会長　　富樫正紀

謹んで新春のご挨拶を申し上げ、加えてこの状況を憂い、心よりお見舞い申し上げます。

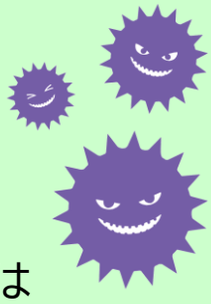
野本地区ハートピアまちづくり協議会の社会福祉協議会野本支部との合同での「野本健康通信」の発行が、地域の皆様の健康維持にお役立ていただければと思います。

特に、新型コロナウイルス感染拡大の第３波流行の終息の兆しが見えない中にあって、その基本的な感染予防対策等がわかりやすく記載されておりますので、参考にしていただければと思います。

野本地区ハートピアまちづくり協議会は、花いっぱい活動やウォーキング事業など地域住民の連携と協働によるコミュニティ活動の推進母体として区長会をはじめ各種団体で組織され、活動をしております。

今年度は、地域の皆様の健康増進に欠かせない盆踊り大会や市民体育祭など様々な行事が中止になりましたが、コロナ禍の中にあっても、引き続き社協野本支部と連携して安心安全で活気あるまちづくりを目指してまいりますので、よろしくお願いいたします。

ウイルスについて



●ウイルスって何？

　ウイルスは生物ではありません。タンパク質で覆われた遺伝子です。生物は細胞から成っています。しかしウイルスは細胞ではなく、もっともっと小さな遺伝子です。

●ウイルスって何をするの？

　ウイルスは自分自身では増えることができません。
　ウイルスは口や鼻や目などの粘膜にくっつくと、細胞に侵入し、遺伝子情報をその人のものから、ウイルスのものに**書き換えて**急激に増えます。つまりウイルスも急激に増えるということです。
　自分の体内に変なものが増え、自分の**重要なものが壊れ**た時、人は**病気になります**。

●どうすればウイルスから身を守れるの？

　ウイルスは生物ではないので、死にません。
　石けんやアルコールには、それ自体に細菌やウイルスを破壊する作用があります。ウイルスの感染から身を守る基本は「**手の衛生（手指衛生）**」つまり「**手洗い（洗浄）**」と「**消毒**」です。
　体内に入る前にウイルスを洗い流したり、破壊することです。
　これが、**手洗い、消毒の意味**です。
　目に見える汚れがあるときは、まず手洗い（洗浄）しましょう。

●体内から飛び出したウイルスは？

　体内から飛び出したウイルスは壊れるまで活性し続けます。
　つまり、感染します。プラスチックについたウイルスは７２時間は活性しているということです。**机やドアの消毒の意味はここにあります**。感染者の発声、咳、くしゃみ とともに体内から出たウイルスは空中伝達物質として、３時間は活性し続けます。無症状感染者から出ても同じです（飛沫感染）。

　マスクをする意味はここにあります。
　またマスクをすることは、無意識に口や鼻を触ってしまうのを防ぐ効果や、のどを保湿する効果もあります。

●正しいマスクのつけかた

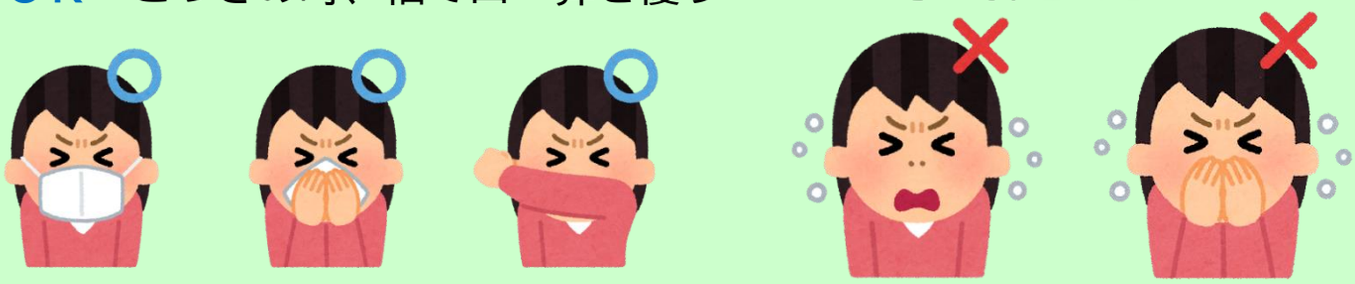
①鼻と口とアゴを確実におおう
②ゴムひもを耳にかける
③顔との隙間がないように調節する

咳エチケットを実践しましょう

～マスク着用中も咳エチケットを徹底しましょう～

OK　マスクを着用する
OK　ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
OK　とっさの時、袖で口・鼻を覆う

NG　何もせずに咳やくしゃみをする
NG　咳やくしゃみを手で押さえる



手を洗いましょう

●こまめに手を洗いましょう。
外出先からの帰宅時、トイレの前後、調理の前後、食事の前後など。
●手洗いの前に時計や指輪は外しましょう。
●すすぎもしっかりと行いましょう。
●手を拭くタオルなどが清潔であることも重要です。
●手荒れを防止しましょう。
手洗い後はゴシゴシと強くこすらず、
優しく押し当てるように水分をとりましょう。
手肌を保湿するため、ハンドクリームやローションを塗りましょう。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う

2 石けんを手に取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

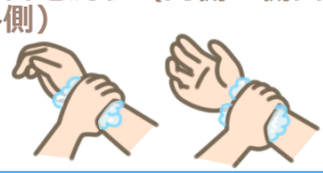
4 手の甲、指の背を洗う

5 指の間(側面)、股、付け根を洗う

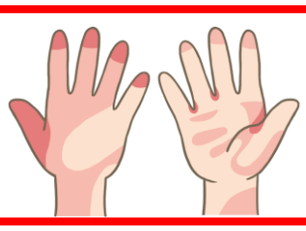
6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う（内側・側面・外側）



洗い残し！注意！



感染症に負けない体づくり ～フレイル予防～

●フレイルって何？

　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のことを指します。
　ウイルス感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。「**動かないこと（生活不活発）**」により、身体や頭の動きは低下します。歩くことや身の回りのことなど、**生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり**して、**フレイル（虚弱）**が進んでいきます。

●フレイルが進むと何がダメなの？

　フレイルが進むと、**体の回復力や抵抗力が低下**し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの**感染症も重症化しやすい**傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

●どうすればフレイルから身を守れるの？

家の中で過ごす時間が増え、**体を動かす**機会が減っていませんか？
まずは軽いストレッチで体をほぐしてみましょう。
体調の悪い日は**無理せず**お休みし、**毎日コツコツ**行いましょう。

自宅でもできるちょっとした運動

●座っている時間を減らしましょう

立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。
テレビのコマーシャル中に
足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

●筋肉を維持しましょう
関節も固くならないように気をつけましょう

ラジオ体操も、筋肉の衰え予防に役立ちます。
足腰の筋肉を強める運動も有効です。（スクワットなど）

●日のあたるところで散歩
くらいの運動を心掛けましょう

　天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はおすすめです。
　ただし、人混みは避けましょう。

発熱等の症状がある場合の受診方法

●かかりつけ医がいる人は、まず、かかりつけ医へご相談ください。
●「埼玉県指定 診療･検査医療機関」を利用される方は、
埼玉県ホームページの検索システムから、
連絡先や受付時間等を確認し、事前に必ず
電話連絡をして、受診の予約を取ってください。

埼玉県
診療・検査医療機関

※「埼玉県指定 診療・検査医療機関」は、医師の判断で
必要に応じて、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの
両方の診療・検査を行うことができる医療機関です。

診療・検査医療機関を受診する際の注意事項

●他の症状の患者と接触しないように、
発熱患者専用の受付時間を設定しています。
必ず予約または電話連絡をしてから受診してください。

●新型コロナウイルス感染症の検査は、
医師が必要と認めた場合に実施します。
●漠然とした不安がある、
陰性証明が欲しいという理由での検査はできません。

●受診の際はマスクを着用し、医療機関の指示に従って、
なるべく公共交通機関の利用を控えて受診してください。

ホームページが見られない場合の受診先確認等のお問合せ先

●埼玉県受診・相談センター

受診先の連絡先を電話で確認したいときや、
医療機関を受診すべきか迷う場合などの対応を相談できます。

受付時間：午前９時～午後５時３０分　（月）～（土）、祝日含む
TEL ０４８－７６２－８０２６　　FAX ０４８－８１６－５８０１

●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

受診先の連絡先を電話で確認のほか、
一般的な相談をすることができます。

受付時間：**２４時間　年中無休**
TEL ０５７０－７８３－７７０　　FAX ０４８－８３０－４８０８

※FAXによる相談の場合、回答までに時間を要する場合があります。

参考　埼玉県広報紙「彩の国だより」令和２年１２月号
東松山市広報紙「ひがしまつやま」令和２年１２月号
埼玉県ホームページ

やめよう　コロナ差別

～「身体的距離」が離れても「心」と「心」の距離を近づけよう～

●新型コロナウイルスに感染した人や濃厚接触者、医療関係者や社会生活に必要なサービスを提供する業務に携わる方、海外からの帰国者や特定の国の人、これらの方々の家族などに対する、**不当な差別、偏見、いじめ、誹謗中傷があってはなりません**。

●新型コロナウイルス感染症に関わる偏見や差別が受診をためらわせ、感染を拡大してしまうという**負の連鎖を断ち切りましょう**。

人権に関する専門的相談窓口

●みんなの人権１１０番　☎０５７０－００３－１１０
●女性の人権ホットライン　☎０５７０－０７０－８１０
●子どもの人権１１０番　☎０１２０－００７－１１０
●外国語人権相談ダイヤル　☎０５７０－０９０－９１１
●インターネット人権相談受付窓口　https://www.jinken.go.jp/
●東松山市役所人権推進課　☎０４９３－２１－１４１６
　受付時間（月）～（金）８：３０～１７：１５　※（祝）・年末年始を除く

●ドメスティック・バイオレンス（ＤＶ）相談窓口
・東松山市配偶者暴力相談支援センター　☎０４９３－８１－５７０２
　受付時間（月）～（金）８：３０～１７：１５　※（祝）・年末年始を除く
・埼玉県婦人相談センター　☎０４８－８６３－６０６０
　受付時間（月）～（土）９：３０～２０：３０
　（日）・（祝）９：３０～１７：００　※ 年末年始を除く

・埼玉県男女共同参画推進センター　☎０４８－６００－３８００
　受付時間（月）～（土）１０：００～２０：３０
　※（日）・（祝）・第３（木）・年未年始を除く

●エッセンシャルワーカーこころの相談　☎０４８－７２３－６８８８
　受付時間 平日のみ実施 ９：００～１７：００
●外国人向け相談
Coronavirus Hotline for Foreign Residents　☎０４８－７１１－３０２５
　受付時間 **毎日２４時間**　https://sia1.jp/foreign/coronahotline/

●児童虐待の通報
・児童虐待通報対応ダイヤル　☎１８９　受付時間 **毎日２４時間**
・埼玉県虐待通報ダイヤル　☎＃７１７１　受付時間 **毎日２４時間**

参考資料
・首相官邸ホームページ
・厚生労働省ホームページ
・法務省ホームページ
・日本老年医学会ホームページ
・埼玉県ホームページ
・東松山市ホームページ

発　行：東松山市社会福祉協議会野本支部
　　野本地区ハートピアまちづくり協議会

お問合せ先：東松山市社会福祉協議会
　　２３－１２５１
　　野本地区地域福祉コーディネーター
　　８１－５７９１