



中広地域包括支援センターたより

令和2年
4月号外

春本番、満開の桜に安らぎを感じます。皆様いかがお過ごしですか？ 新型コロナウイルスの影響で、東京オリンピックの延期や著名人が亡くられたりと、想定外の出来事に心を痛めています。皆様も楽しみにしておられたサロンや体操が中止となり、淋しい思いをされておられる事と思います。心配事があれば、どうぞ包括支援センター(電話 509-0288)へご相談下さい。私たちが今出来る事を書き出してみましたので、参考になれば幸いです。皆様一緒に乗り切りましょう。

コロナに負けないために

①3つの密を避けましょう(裏にあります)

②必要以外の外出は控え、やむを得ない外出時はマスクをしましょう。

③外出から帰ったら、石鹸でしっかり手を洗いましょう(出来れば顔も)

④手は色々触るので、洗っていない手で目や鼻、口を触らないようにしましょう。

⑤持病の薬は、忘れずに飲みましょう。

⑥食事は3食きちんと食べましょう。

⑦毎食後とねる前は、歯磨きや入れ歯を洗い、口の中を綺麗にしましょう。

⑧朝、昼、夕方と、部屋の換気をしましょう。

⑨一日のリズムを崩さない様に、やること日課を作ってみましょう。

⑩家でできる運動をしてみましょう。

テレビ体操 6:25 14:55 ※都合で休止あり ラジオ体操
何かを掴んで立ち、かかと落とし運動 ※回数は出来る範囲で
ながら運動(歯磨きしながらスクワット) ※膝や腰の悪い方は無理をしない

⑪気分転換を図りましょう(電話で友人とおしゃべり、落語で笑う、音楽を聞く、ひとり散歩他)

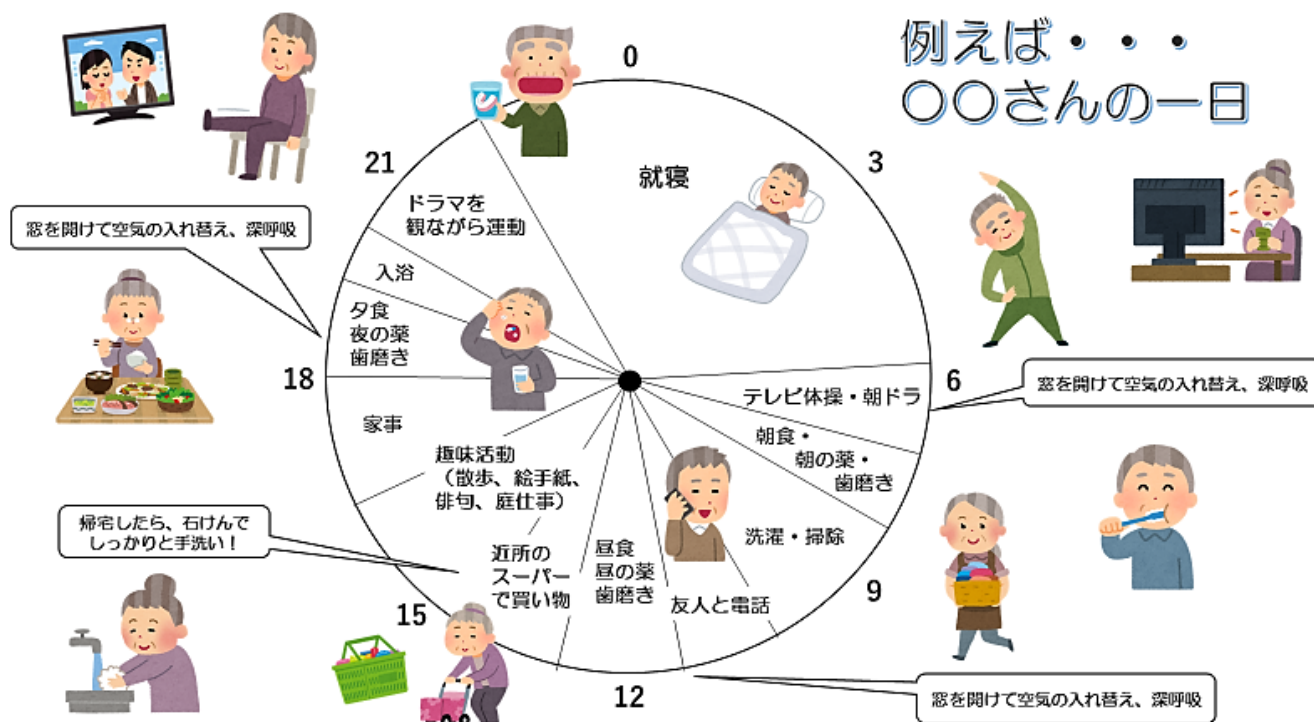
⑫テレビを見ない時間も作りましょう(コロナニュースから少し離れる)

⑬早寝早起き、睡眠は7時間を目指しましょう。

⑭お酒タバコは、少し控えましょう。



例えば・・・ 〇〇さんの一日



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

