

市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための外出自粛等にご協力いただきありがとうございます。今後とも、感染拡大防止対策の継続をお願いいたします。

5月4日、厚生労働省より、新型コロナウイルス感染症予防を想定した「新しい生活様式」の日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が下記のように発表されましたのでお知らせします。

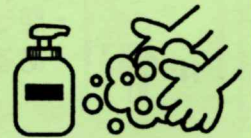
新型コロナウイルス感染症拡大防止のための 「新しい生活様式」実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

※厚生労働省ホームページ
より引用

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。
- 遊びにい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鹸で丁寧に洗う（手指消毒の使用も可）



※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。
- 帰省や旅行は控えめに。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生活様式

日常生活全体での感染対策

- こまめに手洗い・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。発熱又は風邪症状がある場合は無理せずに自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 1人または少人数で、すいた時間帯に
- 通販も利用
- 電子決済の利用
- 計画を立てて、素早く済ませ
- 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、前後の人とスペースをとる

公共交通機関の利用時は…

- 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

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避ける
- 歌や応援は、十分な距離かオンラインで

食 事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを利用
- 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る

冠婚葬祭などの親族行事

- 大人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない判断を



(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
- 会議や名刺交換はオンライン
- オフィスは広々と使用
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

ちょっとした心遣いが
感染拡大を予防できます

《問合せ》

由布市新型コロナウイルス感染症対策本部
(由布市健康増進課内)

電話番号 097-582-1120

市民の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための外出自粛等にご協力いただきありがとうございます。今後とも、感染拡大防止対策の継続をお願いします。

一方で、新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、ご自宅で過ごす時間が長くなっています。

動かないことによって、健康に悪影響を及ぼすことがあります。

①運動、②栄養のある食事、③口の清潔、④支え合い、⑤規則正しい生活を心がけ、健康を維持しましょう。

～外出自粛生活で健康を維持するための工夫～

① 運動

日中横になってばかりいませんか？

…「動かない」と「動けなくなる」！



- ・からだを動かさないことによる筋力低下は、
 - 1週目で20%
 - 2週目で40%
 - 3週目で60%にも及ぶと言われていています。
- ・生活の中で運動を取り入れましょう。

② 食事

毎日3食食べていますか？

…たんぱく質が体をつくり、脂質、炭水化物がエネルギーになる！



- ・5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）をバランスよく食べましょう。

③ 口の清潔

毎日歯を磨いていますか？

…虫歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効！



- ・歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に。入れ歯は外して洗いましょう。

④ 支え合い

毎日誰かと話をしていますか？

…誰かと話すことで気持ちが落ち着き、認知機能低下の予防にもつながる！



- ・ご家族やお友達に電話してみよう。



⑤ 規則正しい生活

いつもの生活と同じ時間で生活できていますか？

…通常の生活と同じ時間に起床、就寝して生活のリズムを乱さないように！



- ・ベランダや庭で太陽の光を浴び、体内時間を整えましょう。

《問合せ》

由布市新型コロナウイルス感染症対策本部
(由布市役所健康増進課内)
電話番号：097-582-1120


元気いきいき！

めじろん元気アップ体操をしよう！

下半身の筋力アップに効果的な4種類の体操


① 立つ、階段が楽になります。動いても疲れ難くなります。

膝伸ばし



- ・椅子に座り、片脚をゆっくりあげ伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける


椅子座り立ち



- ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う


② 転び難くなります。歩きが元気になります。

足踏み・膝上げ



- ・座ってゆっくり足踏みをする
- ・あるいは、片膝ずつ上げて止める


もも上げ歩き



- ・大腿を高く上げる
- ・できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する


③ バランスがよくなります。歩くのが楽になります。

片足立ち



- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める


片足立ち



- ・片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ・できれば、手を壁から離す


④ 転びにくくなります。歩きが元気になります。

つま先立ち



- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

つま先立ち



- ・つま先が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

《注意》

- ・無理はしない、人と競争しない
- ・呼吸を止めないで実施
- ・寒い朝や、起きてすぐ、食後すぐは実施しないように
- ・痛みが出たら中断する

《運動の強さや回数について》

- ・上記の左側が弱い体操、右側が強い体操です。ご自身の体調に合わせて体操をお選びください。
- ・体はゆっくり動かす方が筋力アップに効果的です。
- ・可能であれば毎日、少なくとも週2～3回すると効果的です。
- ・1回の回数は10～15回が目安ですが、ご自身の体調に合わせてできる範囲で実施してください。