

コロナウイルス予防は、**手洗い・睡眠・食事・運動**が大事！
動かない毎が続くと・・・体や頭の動きが低下してしまいます。
体温を上げる運動（筋トレ）で免疫力を高めましょう！運動することで活動量も上がり体力低下を防ぐこともできます。



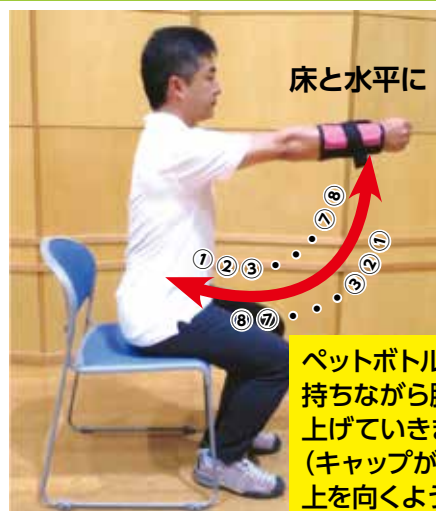
**自宅でできる！
今日からできる！**

杉戸町で行っている「げんきSUGI体操」の一部を紹介します。
(写真は「重錘バンド」という重りを使用していますが、ここではペットボトルを利用した運動を紹介します。)

- ◆1つの動作を1,2,3,4と声に出して、1～8（8秒）のかけ声にあわせて、10回行います。
- ◆体調が悪い時は運動を控えましょう。◆痛みがある場合は、痛みの出ない範囲で行いましょう。
- ◆ペットボトルの水の量は、体力に応じて半分にするなど調節しましょう。

①腕を前に上げる運動

効果：物を持ち上げたり、腕を前に上げるのが楽になる



床と水平に

ペットボトルを持ちながら腕を上げていきます。（キャップが上を向くように）



②腕を横に上げる運動

効果：物を持ったり、腕を横に上げるのが楽になる



床と水平に

ペットボトルを持ちながら腕を上げていきます。（キャップが前を向くように）

スタートの姿勢
(①②③共通)
①②③・・・⑦⑧は秒数です。

③膝を伸ばす、足首を反らす運動

効果：膝の痛みを予防できる、つまづきにくくなる



ペットボトルは使用しません。

⑧で足首を反らす

①～⑦で膝がまっすぐ伸びるまで足をゆっくり上げる

④足を後ろに上げる運動

効果：歩くのが早くなる、転びにくくなる



ペットボトルは使用しません。

膝は曲げずにかかとを後ろに引くイメージで

出典：埼玉県「ご近所型介護予防実践マニュアル」



ご近所型介護予防体操
(実際の動作が動画でご覧いただけます。)

新型コロナウイルスの感染防止と健康維持に努めましょう

国内外で新型コロナウイルスの感染が広がっており、町では感染拡大防止に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性のある病気です。皆さんも予防対策と、健康維持に努めましょう。

※新型コロナウイルス感染症に関する国内の状況は、日々変化しているため、5月以降もイベント・講座等を中止とさせていただきます場合があります。最新の情報につきましては、町ホームページ等でお知らせします。町ホームページ等で確認が取れない場合には、各事務局もしくは担当にお問合せくださいますよう、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

問合せ 健康支援課 ☎34-1188
高齢介護課 ☎33-1111（内線302・303）



- 自分でできる対策
- 外出は控えましょう。やむを得ず外出する際には、「3つの密」を避けましょう。また、マスクを着用してください。
 - ◆3つの密とは？
 - 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つの密」が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。
 - ▼屋外でも、密集・密接には注意が必要です。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

- 新型コロナウイルス感染症に関する相談
- 新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
24時間対応（土・日・祝日も実施）
☎0570-783-770
- ▼一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には専門外来につながる帰国者・接触者相談センターをご紹介します。新型コロナウイルス感染症に関する相談に一元的に対応します。
- ▼聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方はファクシミリをご利用ください。
- 埼玉県保健医療部保健医療政策課
FAX ☎048-830-4808
幸手保健所
FAX ☎0480-43-5158
- 役場の相談窓口
保健センター
8時30分～17時15分（平日）
☎0480-34-1188
- ▼一般的な相談のほか、電話内容に応じて、相談先をご案内します。

■相談・受診する前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておきましょう。
- 医療機関を受診する際には、事前に電話し、医師の指示を受けて受診しましょう。また、受診時はマスクを着用しましょう。

■高齢者の皆様へ

人が多く集まる場所を避けることにより、家に閉じこもりがちになると、高齢者の方にとっては、「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、虚弱化が進み、心身の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできる運動を行いましょう。（次ページ参照）