

いきいき健康講座



▼問い合わせ先＝健康推進課(☎27・1581)

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行に注意しましょう

これからの冬の季節、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する可能性があります。同時流行すると医療機関がひっ迫する恐れがあり、注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症への対策は共通しています。改めて内容を確認し、自身と家族を感染から守りましょう。

感染しないための対策

■ワクチン接種

重症化予防に有効とされています。効果が表れるまで2週間程度かかるので、流行前に接種しましょう。※新型コロナウイルスは、令和6年3月まで無料で接種できます。

■基本的な感染対策(マスクの着用、手洗い、換気)

医療機関の受診時や重症化リスクの高い人と会う場合は、不織布マスクを適切に着用しましょう。そのほかの場面でも、せき・くしゃみが出

る場合には、マスクを着用しましょう。流水・石けんによる手洗いや、こまめな換気を行いましょ。

■適度な温度、湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

■抵抗力を高める

日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょ。

■人ごみへの外出を控える

重症化リスクの高い人は、流行期

に人ごみに出かけるのはできるだけ控えましょ。出かけるときは不織布マスクをつけましょ。

発熱などの体調不良に備えましょ

■新型コロナウイルス抗原定性検査キット

自分で検査を行う場合は、「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示されているものを選んでください。「研究用」は国が承認したものではありません。性能が確認されていません。

■解熱鎮痛薬

医薬品の有効成分にはさまざまな種類があり、効き方・副作用に違いがあります。特に、薬でアレルギーやぜんそくが起きたことがある人、医療機関で処方された薬を服用中の人、子ども、妊娠中の人は、必ず薬剤師に相談しましょ。

■食料や生活必需品

日持ちする食料(5～7日分)や生活必需品を用意しておきましょ。

体調不良時に注意すること

体調不良のときは、早めに医療機関を受診し、安静にしましょ。また、外出は個人の判断とされてますが、感染拡大を防止するため次の点に注意しましょ。

■外出を控えることが推奨される期間

〈新型コロナウイルス感染症〉
 ・発症後5日間、かつ、症状が軽快して24時間程度が経過していること
 ・学校の出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
 〈インフルエンザ〉
 ・発症後3～7日間
 ・学校の出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで

■周りの方への配慮

新型コロナウイルス感染症は、発症後10日間が経過するまではウイルス排出の可能性があるので、不織布マスクを着用したり、高齢者など重症化リスクのある人との接触は控えるなど、周りの人にうつさないよう配慮しましょ。

健康と趣味のサロン「あはは倶楽部」



みんなでつくる大船渡市民活動の輪

第114回

★「あはは倶楽部」Profile
 健康運動指導士の資格を持つ熊谷侑希さんをコーチに、毎月第1、第3火曜日にキャッセン大船渡「ミニ」ティースペースで活動しています。楽しみながら、気軽に参加できる健康と趣味のサロンです。

「あはは倶楽部」では、団体の名前のとおり「楽しみながら、みんなで【あはは!】と笑っていっぱい元気になりましょ」をコンセプトに活動しています。

室内で簡単にできるストレッチや頭の体操、筋トレなどを対話しながら行い、心と身体の健康を図ることが目的です。

■高齢者の皆さんが心も体も健康であってほしい

熊谷さんがコーチとなったきっかけは、震災後、高齢者が仮設住宅で生活する中で、運動不足などが原因で圧迫骨折してしまったり、仮設住宅内でのコミュニケーションづくりが十分でなく、引きこもりがちな状況があったりしたため、心身の健康づくりのお手

伝いをしたいと思ったことです。その時から指導の際に気を付けていることは、利用者との「対話」。常に「できましたね!」などと声を掛けることが、お互いの安心感につながります。

■より多くの人に参加してほしい

現在の利用者は、キャッセン大船渡の近所の人が多とんど。熊谷さんは、もっと多くの人に参加してもらうため、「市内のさまざまな会場で開催できれば」と話してまし

また、「男性や前期高齢者の参加がまだ少ないと感じる。まだ元気なうちから運動



コーチの熊谷侑希さん

することが健康を保つことにつながる」とも話してました。

■あはは倶楽部の「魅力」

利用者の皆さんに「あはは倶楽部」の魅力を聞くと、口をそろえて「コーチの熊谷さんの人柄」と話してくれました。ほかに、「教え方が上手で、良い雰囲気です。楽しく無理なく運動や筋トレができる」「足や腰が痛くて、最初は参加するのをためらったが、思い切って参加したら、痛みもなくなりました」と感想を話してくれました。

▼問い合わせ先

あはは倶楽部 熊谷(☎080・1823・2015)



「あはは倶楽部で心も身体も元気になる」と話してくださいました