

新型コロナウイルスに負けるな特集

新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言と茨城県からの外出自粛要請を受けてすべての地域組合員活動については当面中止とさせていただきます

2020年4月17日 茨城保健生活協同組合 理事長 海老澤 文範

新型コロナウイルス感染症は、当初の予想を超え全世界に広がり、身近なところにまで迫りつつあります。4月7日に7都府県を対象に緊急事態宣言が出され、4月13日には茨城県においても全県に5月6日までの外出自粛要請が出されさらに4月17日には緊急事態宣言は全国に拡げられました。

茨城保健生協では、組合員への感染拡大予防の立場から、2月末以降に予定されていた行事等を延期または中止して参りました。参加を楽しみにされていた組合員のみなさまにはご迷惑をおかけしましたが、この拡大を食い止め、いのちと健康・くらしを守るために、**当面すべての組合員活動を中止**していただくようお願い申し上げます。みんなの心を寄せ合い、この難局を乗り切って参りましょう。

日常生活や活動での感染予防対策について

- 自分でできる感染予防対策(手洗い、うがい、咳エチケットなど)を実施しましょう。
- 「3つの密」(密閉、密集、密接)を避け、不要不急の外出を控えましょう。
- 栄養と休養をしっかりとってお過ごしください。ご自宅でできる体操やストレッチなどを活用して、フレイル(虚弱)予防に取り組んでいきましょう。
- このような時期だからこそ、友人・知人、ご近所さんへの気遣い、電話連絡などで孤立を防ぎ、励まし合いましょう。ご心配やお困りごとは一人で抱え込まず、周りに相談しましょう。

茨城保健生活協同組合 広報組織部
☎029-221-3406

原則としてすべての地域組合員活動を当面中止し、感染拡大のリスクを抑えます

- 地域で開催される健康チェックや健康講座などの学習会、サロンなどでの対外的な活動、車を乗り合わせたりするお出かけ企画などを当面中止します。
- 近隣の組合員との打ち合わせなど、数人での短時間の会合を行う場合は、検温・手洗いとマスク着用、互いの距離を保ち、換気を行うなど、感染対策を十分にした上で、最小人数、短時間で行いましょう。
- その他、やむを得ず行う活動については、広報組織部(029-221-3406)までご相談ください。
※活動再開の時期などはあらためてご案内します。



手づくりマスク いただきました



にこにこ食堂ボランティアのみなさんから城南病院に60枚寄附していただきました。
大切に使用させていただきます。

手づくりマスクの作り方、実寸の型紙のほしい方は広報組織部(029-221-3406)までお問い合わせ下さい。



「新型コロナウイルス感染症」 気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防に心がけましょう。ただ、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ます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう…誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら…

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。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、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



今すぐ始めよう！健康チャレンジ

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

1 しっかり食べて栄養をつけ バランスの良い食事を

- 多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識しましょう！

免疫力を維持することに役立ちます。身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりとることが大切です。

※食事制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



3 家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！

近くにいる者同士、電話などを利用した交流を。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

正しい最新状況の共有もトラブルや不安の解消につながります。



2 動かない時間を減らしましょう

- 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も重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みす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付けて、ラジオ体操・スクワット・くねくね体操など気軽にできる体操を。

- 日の当たるところでお散歩

天気がよければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。

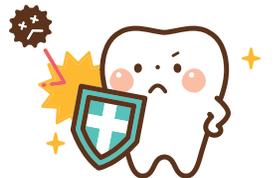
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

4 お口を清潔に保ちましょう

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。

毎食後、寝る前の歯みがきを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。



手順

- ①上記の①～④のうち1つ以上選び、30日以上チャレンジしましょう。
- ②下のカレンダーに毎日チェックします。
- ③チャレンジ終了後、カレンダーを点線から切り離し、必要事項を記入の上、封書かFAXで送って下さい。60名様にプレゼントが当たります。(締切7月10日まで)

送り先

〒310-0803
水戸市城南3-15-17
茨城保健生協
広報組織部 行
Fax 029(221)9342

フレイル予防・健康チャレンジ

○をつけて下さい

チャレンジ番号(1 2 3 4)

5月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

ひとこと

お名前 _____

ご住所 _____

電話 _____

年齢 _____

ちょっといい話

姉より手作りマスクが届き沈んでいた気分がよくなったので倉庫の整理をした。毎日きれいになった倉庫をのぞき、にんまりしている。(那珂・Hさん)

コロナ騒ぎの前より家で運動するようになった。1日8,000歩目標で歩いています。(ひたちなか・Sさん)

コロナが心配で長いこと会えなかった友人に電話した。いろいろはなしができ安心し、楽しかった。(水戸・Mさん)

新型コロナで『外食』ができないのでストレスがたまる。庭のデッキにホットプレートを出して特売の牛肉と焼きそばを焼いて食べた。太陽の光を浴びながら外で食べるというもより美味しく感じた。(大洗・Kさん)

誕生日に娘婿が前の晩から仕込んだ手作りチャーシューのラーメンを作ってくれた。心がほっこり。(大洗・Aさん)