

通所リハだより9月

令和 2
大分豊
作成者

この度、新型コロナウイルス感染症者の発生に伴い、皆様方には多大なご迷惑とご心配誠に申し訳ございません。

当苑では、更なる感染予防対策を徹底してまいります。また、ご利用の皆様におかれましては、感染予防のご協力どうぞ宜しくお願い致します。

感染輿望の基本は手洗い・うがい・咳エチケットです。

以下に具体的なポイントを掲載しますので、参考にしてください。

point

① 手洗い

手に付着している菌やウイルスは、顔や口に触れる前に正しく手洗いをする事で、高い確率で感染を予防することができます。

手洗いの仕方



point

② うがい

うがいに強力な感染予防効果はあり、菌やウイルスを洗い流したり、のどの粘膜を殺菌する効果があるので、うがいをする事ができます。

うがいの仕方



point

③ 咳エチケット

うつらない・うつさないためにマスクの着用をお願い致します。



高齢者の方が元気に過ごすための2つのポイント

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出を控えるよう求められている方は、1日の多くの時間を自宅で過ごされていると思います。

そこで、運動不足にならずに過ごせるための取り組みをご紹介します。

① 生活リズムを整えましょう

早寝・早起きをし、規則正しい生活を心掛けてください。

② ウォーキングやラジオ体操など運動を習慣にしましょう

1日30分程度の適度な運動は、健康を維持するために重要です。ラジオ体操のよ筋肉の衰えを防ぐために役立ちます。

【参考】2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において、高齢者に対しては「感染リスクを確保することは日々の健康を維持するためにも重要。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクです。」とされました。

厚生労働省の提示する緊急性の高い症状

以下の場合には注意してください。

新型コロナウイルス感染症の主な経過