

かしまだ包括 虹便り 第29号

感染症流行期にこころの健康を保つために

コロナウイルス対策として、外出の自粛要請が続いています。行動を制限されると様々な感情や反応が生じることがあります。こんな気持ちになっていないか確認してみましょう。

- ☐ 体調や将来について心配になりやすい
- ☐ 行動が制限されることで怒りや不安を感じやすい
- ☐ 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になりやすい
- ☐ 自分の行動が感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責めやすい
- ☐ 交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じやすい



そんな時には次のようなことをおすすめします

- ☐ ご家族や友人など周りの方々とつながりを保ちましょう。電話やメールなども使ってみてはいかがでしょうか。
- ☐ 体調を客観的にみましょう
- ☐ 十分に食事を摂り、睡眠のペースを保つように心がけましょう
- ☐ できることは限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心がけましょう



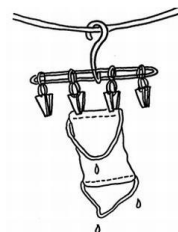
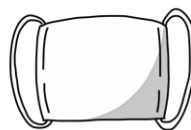
4面に続きます 



ガーゼマスクの洗濯方法をご紹介します

○ガーゼマスクの洗いかた

1. 衣料用洗剤で、もみ洗いではなく、軽く押し洗いをする
(洗面器の水2ℓに対して、小さいスプーンで1/2杯が目安です)
2. 洗面器の中に入れたまま10分ほど待つ
3. 洗面器の洗剤を流す
4. 水道水ですすぐ
5. タオルで水気を取ってから日陰に干す



○漂白剤、柔軟剤の使用について

- ・汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、においなくなるまで十分なすすぎをして下さい
- ・柔軟剤の使用は避けて下さい

出典 経済産業省「布製マスクの洗いかた動画」

自宅でコツコツ毎日実践

椅子に座って筋力アップ

① 爪先と踵の 上げ下げ

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
 - ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。

すり足
改善



② 片足上げ・ 膝伸ばし(左右)

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
 - ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、膝を曲げ足を下ろす。
- ※慣れてきたら踵を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。

太ももの
筋力アップ



③ 膝を合わせて 両足開閉

- ①両膝を軽く合わせ、両足を上げる。
 - ②膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。
- ※開閉時に足首に力を入れない。

太ももの
筋力アップ



④ 片膝上げ・ 胸寄せ(左右)

- ①片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。
- ※左右繰り返し行う。引き寄せるときは足に力を入れない。
- ※背中中は背もたれにつけない。

腹の筋力
アップ



弱った足腰にさようなら！

床に座って筋力アップ

① 足首の 曲げ伸ばし

①両手を軽く後ろにつけて、膝を伸ばして座る。

②足首を最大に伸ばし、ゆっくり手前に曲げる。

※繰り返し行う。

※手前に曲げる時に踵を持ち上げようとする感で行うとより太ももの筋力アップに効果的。



② 片足上げ・ 膝伸ばし(左右)

①両手を軽く後ろにつけて、膝を曲げて座る。

②片足を上げ、足首を手前に曲げ、踵を押し出すような感じでゆっくり膝を伸ばす。足首を伸ばし、手前に曲げ、伸ばした後、膝を曲げもとの姿勢に戻る。

※左右繰り返し行う。



③ 両足を上げて 前後に動かす

①両手を軽く後ろにつけて、上体を支える。

②両足を同時に上げ、前後へ交互に動かす(繰り返し)。

※足に力を入れない。

※2～3秒の時間をかけてゆっくり行う。



④ 足の裏を合わせて 上げ下げ

①両手を軽く後ろにつけて、上体を支える。

②足裏を軽く合わせ、そのままゆっくり上げたあと、下げる動作を繰り返す。

※上げたとき3～5秒静止。

※上げるときは足に力を入らず、後ろによりかからない。

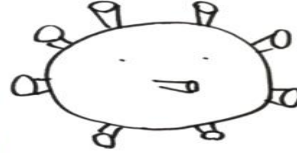


1面より

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

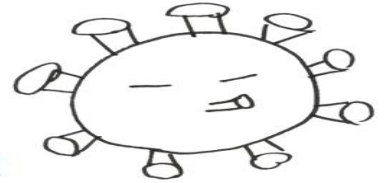
負のスパイラルで“感染症”が広がる

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**



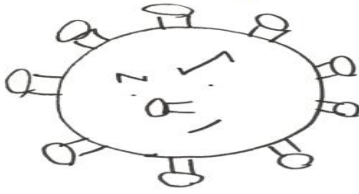
第1の“感染症”
「病気」

①未知なウイルスでわからないことが多いため**不安が生まれる**



第2の“感染症”
「不安」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける



第3の“感染症”
「差別」



これらの感染症を防ぐためには
どのような工夫ができるでしょうか？

- ▷ 「病気」を防ぐために、
「手洗い・咳エチケット・人込みを避ける」
- ▷ 「不安」に振り回されないために、
☆気づく力を高める（自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう）
☆聴く力を高める（信頼できる最新の情報やニュースを手に入れるようにする。それが本当に正しいことか、近しい人にも聞いてみる）
☆自分を支える力を高める（いつもの生活習慣やペースを保つ、今の状況だからこそできることに取り組んでみる）
- ▷ 「偏見や差別」を防ぐために「確かな情報を広める、差別的な言動には同調しない」



出典 日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
感染症流行期にこころの健康を保つために

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越