

藤久保5区・6区 ふくし新聞

第66号
令和2年6月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

今年も夏を元気に乗り切るために!

「要注意事項」の「おそろい」



今年も「暑くてむしむし」の夏がやってきます。この夏を元気に乗り来るために、いままでこの「ふくし新聞」で取り上げた、高齢者にとっての**要注意事項**をおさらいします。



やはり夏場の**要注意**の一番は何と云っても「**熱中症**」です。今年の6月から8月の気温は平年並か高い予報です。以前の特集で「**熱中症**」は「**脱水**」のことであると説明がありました。ということは言うまでもなく、**熱中症**の予防は「**水分**」を十分にとることです。どのくらいとれば良いかというと、1日に最低でも**1.5リットル**すなわち**ペットボトル3本分**です。

水分は、水・麦茶・ジュース・スポーツドリンクなど、なるべく

カフェインの少ない飲みもので一度にたくさん飲むのではなく朝起きた時、3度の食事の前後、10時や3時のおやつ時、寝る前など何回かに分けて、合計が最低でも**ペットボトル3本分**になるように飲むことです。また、水分を取るときには多少の「**塩分**」も一緒にとることが重要です。この時期ですと、**キュウリ**や**ナス**の浅漬けを食べながら冷たい麦茶を飲むのもおすすめです。



もう一つ「**脱水**」で**要注意**なのが、夜間寝ている時に「**脱水**」状態になる高齢者が多いことです。高齢者は夜間トイレに行くことを嫌うため寝る前の水分を控え

てしまいます。しかし、夜寝ている間に人はかなりの汗をかき「**脱水**」になりやすいのです。寝る前には必ず「**コップ1杯**」の「**熱中症**」にならないためのもう一つの大事なことは、「**気温**」と「**湿度**」です。気温が高いことはもちろんですが、湿度が高いと「**熱中症**」になりやすいのです。高齢者は、外に居る時より室内に居る時の方が「**熱中症**」になる人が多いので、クーラーや扇風機を使うことも大事です。



夏場のもう一つの**要注意事項**は、何と云っても「**食中毒**」です。食中毒は「**細菌**」や「**ウイルス**」に感染して病気になることです。細菌やウイルスは一年中どこにもうようようしているのですが、夏場は暑くて湿度があるので大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌が繁殖するのにもってこいの季節で、どんどん増えるのです。



増え続ける「**細菌**」はどこにもうようよしているのです、身体の中に入れてはいけないことはできません。「**食中毒**」は身体に入った



細菌に負けた結果なのです。ですから「**食中毒**」にならないためには、身体に入った「**細菌**」に勝つことです。「**細菌**」に勝つためには毎日食事を3度3度とり、身体のバランスを崩さず、体調を良く保つこと、これが「**食中毒**」にならない秘訣です。

体調を良く保つほかに、食中毒予防に重要な「**3原則**」があります。皆さん覚えていますか？

◆ **「付けない・増やさない・やっつける」**です。

◆ **「付けない**

手にはいっばい細菌が付くので、口に入るものに細菌を付けないために、調理の前、食事の前には必ず手を消毒しましょう。



◆ **「増やさない**

肉や魚や野菜などの食材には細菌がついていますが、冷蔵庫（10度C以下）で保存して増やさないようにしましょう。でも、冷蔵庫の過信は禁物です。長い保存は避けましょう。

◆ **「やっつける**

細菌は加熱（75度1分以上）でやっつけることができます。肉や魚は煮たり焼いたりし、生ものは避けましょう。



新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」

5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例をお示しいたします。（厚生労働省）

(1) 一人ひとりの基本的感染対策 感染防止の二つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける
- ・遊びにいくなから屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときには、症状がなくてもマスク着用

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・帰省や旅行は控えるに、出張はやむを得ない場合に
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく
- ・地域の感染状況に注意する

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・咳（せき）エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保



「3密」の回避

（密集・密接・密閉）



- ・毎朝の体温測定、健康チェックを行い、発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

〈買い物〉

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ませます
- ・サンプルなど展示品への接触は控えるに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

〈娯楽、スポーツ等〉

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー

- ・予約制を利用してゆったりと狭い部屋での長居は無用

- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン
- 〈公共交通機関の利用〉
- ・会話は控えるに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

〈食事〉

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えるに
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

〈冠婚葬祭などの親族行事〉

- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスはひろびろと
- ・会議はオンラインで行う
- ・名刺交換はオンラインで行う
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク