



「てげてげ広場」参加者のみなさんへ



みなさん、お元気でしょうか？

てげてげ広場を6月から再開したところですが、7月3日に本市でも新型コロナウイルスの感染者の方が確認され、感染拡大防止のため「てげてげ広場」をしばらくお休みすることになりました。

そのため、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか？また、人と話をするのが少なくなったり、運動不足になっていないのでしょうか？

自宅で過ごす時間が増えていることで、「生活不活発」による健康への影響が心配されていますので、自宅でもできる運動のことについて、今回は枕崎市内で勤務する、リハビリテーション専門職の有志ボランティア「あいで会」より、自宅でもできる体操や転倒に注意した環境について教えていただきました。（裏面）

新型コロナの感染者等に対して、あたたかい心で理解を

今や、この感染症は、いつ、誰がなってもおかしくない状況です。自分や家族が、この感染症にかかってしまったらとても不安だと思います。そういった不安から、心無い行動で、感染者等が傷ついている現実があります。

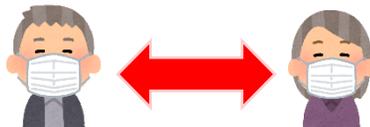
もし、自分や家族がこの感染症にかかってしまったらどうでしょうか。他者から心無い言葉等を投げかけられたら、どのように感じるでしょうか？想像してみてください。

また感染者への風当たりが強くなると、体調不良を訴えない人が出て、感染拡大の原因になると言われています。

不安な気持ちがあると思います。温かく、強い気持ちで、この辛い時期を皆で乗り越えていきましょう。

感染予防のために、わたしたちができること

- 集団発生防止のため、外出の際は**3密**（密閉・密集・密接）に注意しましょう。
- 外出後は**手洗い・うがい・消毒**を心がけましょう。
- **咳エチケット**で、マスクを着用しましょう。マスクがないときは、ハンカチや袖口で口を覆いましょう。
- むやみに目・鼻・口を手で触らないようにしましょう。



てげてげ広場通信

「コロナ」負けたらやっせん ちんぽん

疫病退散！



令和2年
7月号
【発行所】
枕崎市地域包括支援センター

体調に不安を感じる時

① 相談の前に心がけること

- ・発熱等の風邪症状がみられるときは、外出を控える。
- ・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定し、記録する。
- ・基礎疾患のある方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、かかりつけ医に電話等で相談してください。

② 保健所に相談する目安

- ・重症化しやすい方（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析、免疫抑制剤や抗がん剤等発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合は、「帰国者・接触者相談センター」を設置している**加世田保健所（53-2315）**へ相談し、判断を仰ぎましょう。

お知らせ



「てげてげ広場」の再開時期に関しては、7月末の動向をみながら、お知らせしていきたいと思っております。みなさん、お元気でお過ごしください。

↓裏面もあります↓



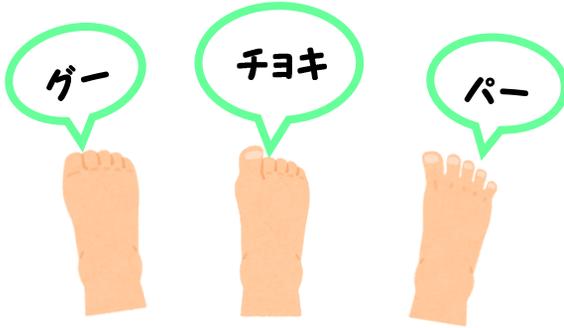
「足指運動」で転倒を予防しよう！

みなさんこんにちは。あいで会の台場です。新型コロナウイルスの影響で家で過ごされる時間が長くなり、家の中で転倒されたという報告も聞かれます。転倒を予防するには運動が必要です。転倒予防の運動と言えば、足上げや膝伸ばしなどをイメージするかと思いますが、今回は地味ですがとても重要な足指についてです。

- ・最近、自分の足をじっくり見たことがありますか？
- ・足指が硬くなっていませんか？
- ・立ったときに足の指先が浮いてませんか？
- ・指の変形やタコ・魚の目・巻き爪はありませんか？

上記の原因の一つには足指の機能の衰えがあげられ、立ったり、歩いたりするときに踏ん張りがきかずに転びやすくなります。

このため、足指の運動をすることは転倒を予防するためにとても重要です。ここでは簡単な足指運動を紹介します。



足指でのグーチョキパー運動



椅子に座って、床に広げたタオルを足指だけを動かして引き寄せ運動

消えてゆく 足の感覚 妻の愛

日本転倒予防協会 転倒予防川柳より



転倒を防ぐには環境を整えよう！「暮らし豊かだ」



- く**ら(し) : 暗いところにはあかりをつける。夜の転倒が多いです。
- ゆ** : 床の整理整頓 : 歩く所に電気コード、リモコン、ティッシュ箱など障害物がないように。
- た** : 高いところにもものを置かない。電話も取りやすいところに置く。
- か** : カーペット・玄関や台所のマットはテープや滑り止めでしっかりと固定する。
- だ** : 段差には蛍光テープなどで目印を。必要時スロープや踏み台を設置する。



※この他、動くもの（扉やふすま、キャスター付きの家具等）を支えにした結果、転倒される方も多く見受けられます。気を付けてくださいね。

あいで会 理学療法士 台場

★次回は、フレイルの予防方法（栄養編または口腔編）です。お楽しみに!!