

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

あんきクラブ便り

発行:令和2年12月23日

可児市高齢福祉課 ☎ 0574-62-1111

第5号

新型コロナウイルス第3波到来！ 年末年始は、とくに注意！

市民の皆さまへ

岐阜県では病院、高齢者施設、職場、学校、飲食店や家族・親族間でクラスターが発生し、新型コロナウイルス感染症が拡大しています。

市内においても、職場で感染した家族を介して感染する事例や、通所型介護施設でクラスターが発生するなど、高齢者の方に感染が広がっています。60歳代以上の感染者の割合は、11月で全体の18%であったものが、12月13日時点で41%まで上昇しています。

感染流行期となる冬季、年末年始を迎えるにあたり、皆さまには最大限の警戒をお願いします。

あなたとあなたの大切な人を守るため、新型コロナウイルス感染症対策を徹底してください。

○「マスク着用」、「手洗いの徹底」、「人との距離確保」を

○会食の際は「静かなマスク会食」を

会食する際は、飲食する時だけマスクを外し、それ以外はマスクを着用しましょう。

○「うつさないために」体調不良時は必ず行動ストップ！

「体調がおかしい」と自覚したら、外出を控え、すみやかに医師に相談しましょう。

○「みんなで取り組み」家庭での自己防衛

食事や寝るときに部屋を分けたり、分けられない場合は距離を保つようにしましょう。

こまめな手洗いやドアの取っ手など手で触れる共用部分の消毒をしましょう。

定期的に換気をしながら適度な湿度を保ちましょう。

○流行拡大地域との往来は慎重な判断を

令和2年12月23日

可児市長 富田成輝



Stop!
コロナ



マスクを着用



手洗い・消毒



距離を確保



毎朝 体温測定



ストップ
「コロナ・ハラスメント」

運動しないと・・・

歩幅が狭くなり、足が上がらなくなる



ヨロヨロ...

転倒



入院中に
足腰が弱り...

コロナを恐れて外出しなくなったり
人との関わりがなくなってしまうと
体や脳が急激に弱ってしまいます。
転んでしまったら・・・
認知症になってしまったら・・・



寝たきりに・・・

何もしないことが危険です!

自分のために、
大切な家族のために、
今できることをしましょう!



考える力がどんどん
無くなっていきます



とにかく体を動かそう

K体操の
リーフレット同封
まいにちK体操

運動 ストレッチをしよう



体操 椅子に座って、足上げ・足ふみ体操



散歩 寒さに負けず、外に出て散歩しよう！



好評につき再放送！

ケーブルテレビ可児で、K体操を実践！ 10分間

12月29日(火)～1月4日(月) 8:50～・13:50～

※録画をすると、いつでも見ることができますよ

脳の運動 やってみよう！

- ① 足踏みしながら + 「3」の倍数で手をたたく
- ② 足踏みしながら + 「3」と「7」の倍数で手をたたく
- ③ 足踏みしながら + 「う」の付くものを10個言う
- ④ 右手は「きつね」 左手は「ピース」 はい、入れ替えて
- ⑤ 右手は親指から数えて、左手は小指から数えて
- ⑥ 下の札を、左から⇒右へ 文字の色 を読んでください

文字を変えて
挑戦

右手左手
同時に123

赤

緑

黄

赤

赤

赤

黄

緑

黄

青

青

緑

1回目は、まずは…ゆっくりと、
2回目はできるだけ早めに



脳がフル回転しましたね♪



年末年始 徹底してください

集まって食べるときの注意

9月以降の県内クラスターは、ほとんどが飲食を介した感染拡大

◆少人数・短時間で

◆話すときは、マスクをつけて

◆正面・真横に座らない

◆料理は一人分ずつ小皿に

◆体調が悪い人は参加しない



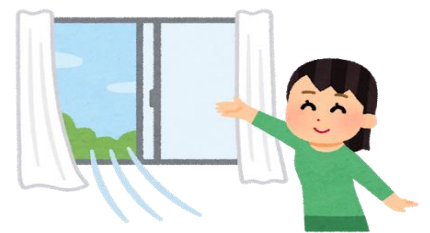
感染対策で、自分・家族を守ろう

マスク着用、手洗い、距離確保…「基本の繰り返し」

◆部屋の換気（30分に1回窓を開ける）

◆湿度を高めに（40%以上）

◆密にならない



体調不良のとき

① 風邪の症状や発熱の場合

② 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

①、②どちらか該当 ➡ かかりつけ医 に電話相談してください。

かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合

平日9時から17時 可茂保健所 0574-25-3111 (内線358)

上記以外の日・時間

岐阜県受診・相談センター 休日夜間窓口 058-272-8860