

家でできる運動のコーナー

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出自粛となり、運動ができていない日が続いているかと思います。そこで、家でできる簡単な運動を4つ紹介したいと思います。簡単ですので、皆さんぜひやってみてください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

1. 肩甲骨のストレッチ

肩甲骨を動きやすくして姿勢が改善します。肩甲骨を動かすことで、猫背予防やストレス解消につながります。

①手で肩を触るように構え、②肘を内側と外側に各10回ずつ回しましょう。肩甲骨を動かすようなイメージで、1日に3セットしましょう。



2. 足指の体操 (タオルギャザー)

足は骨盤や背骨のゆがみの原因の80%を占めると言われています。このストレッチで足指を動かし、体のゆがみを防ぎましょう。

①足の指でタオルをたぐり寄せます。②タオルを挟むのが簡単であれば、足指じゃんけんや足指で物を拾うなども挑戦してみましょう。1日に10回3セットしましょう。



3. 腰痛体操

腰痛体操は体幹を鍛えることで、体の軸をしっかりしたものにし、腰痛を防ぐことができます。

①手を前で組み、②おしりで円を描きます。頭と肩の位置はできるだけそのまま、大きく腰を回しましょう。1日に10回3セットしましょう。難しい場合は、腰を前後・左右に動かすだけでも構いません。



4. 内ももの体操

内ももを鍛えることで美脚や骨盤の安定につながります。

①丸めたタオルやボールを太ももで挟みます。そのまま挟んだ物をつぶすように太ももを内側へ寄せて10秒止まります。10秒3セット行えるとよいでしょう。



注意：これらの運動で痛みが出るときは、速やかに中止し、医師などに相談してください。

コロナに負けない体力づくり 「播磨版いきいき百歳体操」の動画をUPしました

▶問合せ 保険年金グループ ☎079 (435) 2582

自粛期間が長くなり、体力低下やストレスがたまり、体に異変が生じている人もあるかもしれません。特に高齢者は、体力が低下すると、なかなか回復しにくいので、体力を維持するための日々の努力が必要です。体力低下を予防するために、「播磨版いきいき百歳体操」を下記のホームページにアップしています。重りがなくてもできる30分程度の体操です。ぜひ、動画を見ながら一緒に体を動かし、体力維持・健康づくりに努めましょう。

- ※播磨町ホームページからリンクを張っています。
- ※播磨町地域包括支援センターのホームページには、「はりま介護予防体操」もアップしています。
- 播磨町公式YouTube (ユーチューブ) チャンネル <https://www.town.harima.lg.jp>
- 播磨町社会福祉協議会 (播磨町地域包括支援センター) <https://www.sc21-harima.com>
- 播磨町スポーツクラブ21はりま <https://www.harima-wel.or.jp>

手を洗おう



新型コロナウイルス対策

▶問合せ 危機管理グループ ☎079 (435) 0991

石鹸やハンドソープを使った丁寧な手洗いをしましょう。手洗い丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒にはアルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です

手洗い	残存ウイルス	
手洗いなし	約100万個	
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返しすすぐ	約0.0001% (数個)

(資料出典：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

【注意】
 ・使用する際には家事用の手袋を着用してください。
 ・手指の消毒には絶対に使用しないでください。
 ・十分に喚起を行ったうえで使用してください。
 ・有毒ガスが発生するため、ほかの薬品と混ぜないでください。

次亜塩素酸ナトリウム液 (塩素系漂白剤)

家庭内の消毒に使用する際、目や肌への影響がありますので、取り扱いには十分注意が必要です。
【使用方法】
 ●塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたうえで拭くと消毒ができます。(商品によって濃度が異なります)
 ●使い捨てのペーパータオルなどに十分にしみこませ、人の手の届く範囲を丁寧にふき取るかスプレーボトルなどに入れ、人の手の届く範囲や人の歩く床面に向け散布面の近くからしっとり湿る程度に吹き付けてください。(スプレーボトルを使用の際は、薬剤を吸い込まないように注意してください)

消毒液 次亜塩素酸ナトリウム液 (塩素系漂白剤) と次亜塩素酸水の 違いや使用上の注意を知って正しく使用しましょう

誤飲することがないように、容器に薬品名などを記入するとともに、子どもの手の届かないところに保管してください。
 ・希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、その都度使い切ってください。
 ・漂白作用により、変色や金属がさびることがあります。そのため、拭きとれる場所は5分後に水雑巾などで拭きとってください。
次亜塩素酸水
 原液のままでも物品の除菌に使える液体です。
【使用方法】
 ●汚れや油分を除去してから散布し、きれいな布やペーパータオルで拭いてください。
【注意】
 ・水で薄めたり、ほかの薬品と混ぜないでください。
 ・手指の消毒に活用することについての有効性は確認されていませんので、体質に合わないときには使用しないでください。
 ・飲料用ではありません。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

※使用にあたっては、商品パッケージやメーカーのホームページの説明をご確認ください。
 ※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表にない場合、商品パッケージやメーカーのホームページの説明に従ってご使用ください。