



# 田迎西校区社協だより

発行月:令和3年3月  
責任者:社会福祉協議会 会長 堺 巧  
編集者:同協議会 副会長 宮本 啓子  
発行者:同協議会 事務局 竹田 晴久

## 「新型コロナウイルス感染症」の一日も早い収束を願って

田迎西校区社会福祉協議会

コロナウイルスの猛威が世界規模で拡散しており、収束が全く見通せない中であって、その対応があらゆる面に於いて後手にまわり根本的な対策が今一つ見えてこない感じです。校区社協の主な計画事業であります「いきいきサロン」や「ロコモ体操」は内容や手段が、直に触れあい楽しく語らいながらの食事会、ゲームや脳トレ、大きな掛け声での体操であり、これらはコロナウイルス感染症予防のために禁止された「三密」に当たるものであり実施の目途が立たない状態です。発症の予防に効果的なワクチンの接種が始まり明るい兆しもありますが、まだまだその脅威は続くものと思われま

す。家ごもりが日常化すれば運動不足を招き、特に高齢者は急速に足腰が弱り、また社会との交わりや繋がりが希薄になってしまいます。この状態が続けば身体機能や認知機能が著しく低下し、いわゆる「コロナフレイル」に陥りやすくなると言われています。

コロナ禍の中であって校区の皆様、自己防衛のため感染防止対策を確実にいき、心身の健康を維持し人間の英知が結集され、時間はかかっても”収束しない感染症はない”ということを一途の希望として日々気丈にお過ごしください。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を祈っています。

「フレイル」とは身体的問題（筋力の低下、動作の俊敏性低下、転倒リスク増加）、精神的・心理的問題（認知機能障害、うつ）、社会的問題（独居、経済的困窮）が複合的に密接し、健康と要介護のはざまの状態（虚弱・老化）にあることです。

### 予防

- 栄養、特に筋肉に貢献するたんぱく質やビタミンD（鶏卵・魚・レバー）を多くとる。
- 運動、感染予防をとってウォーキング、1日トータルで5000歩程度、日光を浴びることでビタミンDの形成も促進される。
- 人とのつながり、感染予防を図った直接会話・電話・メール等で知人友人、離れて暮らす家族等との意志疎通は脳を刺激し認知機能の低下予防ができる。

### マスクの選び方?

スーパーコンピューター「富岳」のシミュレーションによると「不織布マスク」が飛沫飛散防止に一番効果があるとの結果がでたようです。防止効果が高い（フィルター性能が高い）、その反面「息苦しさ」や「圧迫感」を感じられる方もいらっしゃるようです。また、肌荒れのお悩みも……。色々なシーンで、必要性に応じて使い分けしてみたいはいかがですか?人との接触が多い時は「不織布」換気のいい室内では「ウレタン」とか?

	マスクなし			
		不織布	布	ウレタン
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%

発熱などの症状があれば  
まずはかかりつけ医に相談しましょう



\* 受診・相談する医療機関に迷う場合は?

発熱患者専用ダイヤル  
TEL:0570-096-567

\* 熊本県HPより