

外出自粛によるフレイル*を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症予防のため、家にこもりがちになり動かないでいると体力が低下してしまいます。高齢者の場合、フレイルになってしまう恐れがあります。

体力低下防止のためのフレイル予防と筋トレメニューについて紹介します。

*フレイルとは足腰が弱り食事の量も低下し、次第に体が衰弱して放っておくと寝たきりになってしまう、高齢の人に起きやすい状態のことです

問 健康推進課 ☎928-3421

大内尉義福山市政策顧問監修 コロナに打ち勝つフレイル予防6カ条

外出を控える高齢者に向け、フレイル予防のための6カ条を作成しました。

1 とにかく体を動かそう

- 1日20分~30分を目安に、できれば毎日行いましょう。家族も一緒に
- 体操は次の「筋トレメニュー」を参考に



2 好きなもの、何でも取って栄養をつけよう

- 特にお魚やお肉などタンパク質を積極的に取りましょう
- 硬いものも避けないで食べましょう



3 人ごみを避けて適度な散歩と気分転換

- ジョギングもお勧めです(マスクを付けて)。



4 趣味の時間をもって心のゆとりを

- 毎日楽しく過ごすことができる趣味を見つけることもお勧めです



5 一日一回電話で友達とおしゃべりしましょう

- 意識して会話を増やし、人とのつながりをもちましょう



6 そして快眠、朝すっきり

- 規則正しい生活をし、睡眠時間をきちんと確保しましょう



自宅でできる♪おすすめ筋トレメニュー

引用:久野譜也「60歳からの筋活」

体力が低下しないよう、適度な運動で健康を維持しましょう。
10回で1セット、目標は週に3回以上行うことです。

スクワット 4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(目標90度)



※足腰が弱い人はいすを使いましょう



膝伸ばし

もも上げ

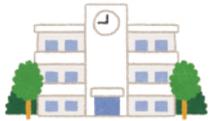
背筋を伸ばし、浅く座る。
両手でいすの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅くらいに



足が床と平行になるように力を入れて4秒間かけて上げ、4秒間かけて元に戻す(左右10回)



膝に力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す(左右10回)



市立学校の対応について

本市では新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、全ての市立学校を5月31日(日)まで臨時休業にしています。臨時休業中の学習は、家庭学習を基本とし、児童生徒(保護者)の選択による自由登校で行います。学校では、分散自由登校日や担任からの電話連絡・Eメール・家庭訪問などで学習の進み具合を確認し、必要に応じて指導・支援をしていきます。自分で立てた計画に基づき、主体的に学習が進められるよう、一人ひとりの状況に応じて最大限の配慮を行います。

学習などに活用できる資料は市HPに掲載しているので活用してください。

子どもたちのストレスや不安が大きくなることも予想されます。困ったことや悩んでいることがあれば学校や学びづくり課、教育相談センターに相談してください。



相談窓口 学びづくり課(☎928-1183※夜間・休日は☎921-2130)
教育相談センター(☎924-5556※平日10:00~13:00)

学習などに活用できる資料はこちら→



感染者や医療関係者などへの差別・偏見は絶対にやめてください

新型コロナウイルス感染症の感染者や医療関係者、その家族などへの差別や偏見、嫌がらせが全国的に増えています。その結果、症状があっても受診をためらったり、医療関係者が患者の治療に専念しにくい状況が発生したりするなど、感染拡大を防ぐことへの障害にもなりかねません。私たちが立ち向かうべきはウイルスです。この困難に立ち向かっている全ての人に感謝・応援し、みんなで乗り越えましょう。

マスクの作り方

キッチンペーパーやハンカチを使って簡単にマスクを作ることができます。いろんな模様や色でお気に入りのマスクを作ってみませんか。

※マスクなどの捨て方は市HPを参考にしてください

作り方はこちら→



捨て方はこちら→



消毒液の作り方

アルコール消毒液が入手にくいときは、薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭く方法も有効です。薄め方など詳しくは県HPを参考にしてください。

作り方はこちら→



新型コロナウイルス感染症経済対策 福の山おたすけ掲示板

福山商工会議所では深刻な影響を受けている市内の事業者の支援を目的に、デリバリーやテイクアウトを行っている店舗など、さまざまな情報を紹介する掲示板を開設しています。

☎福山商工会議所(☎921-2345)



福の山おたすけ
掲示板

☎相談窓口一覧

症状や受診に関する相談

☎928-1350(24時間)

次のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ②次のような重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - 高齢者 ●糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある人
 - 透析を受けている人 ●免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人 ●妊婦
- ③臭いや味が変わると感じる場合
- ④一度37.5℃以上の発熱があった後、すぐに平熱に下がり、数日後再び発熱する場合
上記以外の人で、発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状が続く場合

❗ 感染が疑われる症状がある人は、感染拡大を防ぐために医療機関へ受診する前に、まずは窓口へ相談してください。

市民の皆さんへの支援について

※3・4ページに関連記事掲載

■支援制度全般について

生活支援相談窓口

☎928-1266(平日8:30~17:15)

■特別定額給付金について

※2ページに関連記事掲載

申請手続きについて

(福山市特別定額給付金コールセンター)

☎928-1267(平日8:30~17:00)

給付金の制度について

(総務省コールセンター)

☎0120-260020
(9:00~18:30)

事業者の皆さんへの支援について

※5・6ページに関連記事掲載

■支援制度全般に関する相談窓口

☎928-1039(産業振興課)

■中小企業 金融・給付金相談窓口

☎0570-783183

■広島県・広島商工会議所・広島県商工会連合会の合同相談窓口

(資金繰りや雇用などの相談に対応)

☎082-513-3321

最新情報を
チェック

新型コロナウイルス感染症の最新情報は、市HPや公式SNSで発信しています。

市HP



公式SNS

ライン
LINE
@fukuyamacity



ツイッター
Twitter
@cityfukuyama



フェイス
ブック
Facebook
@fukuyama.city

