

みず・まち・自然 エンジョイ!米子

広
報

よなご

5

2020 May
No.182

◎ 総力特集

あなたに元気を届けたい!

おうちで簡単! フレイル予防体操 / 親子遊び・クッキングレシピ
手作り布マスク作り方(型紙つき) / 感染症予防対策について

あなたに 元気を 届けたい！

このたびの新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家で過ごす時間が増えるとともに、生活の中で運動する機会が減っていませんか？そんな皆さんの運動不足や筋力低下を予防するべく、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。

また、大型連休に子どもと楽しく過ごすための、室内遊びやクッキングレシピ、裁縫初心者でもミシンがなくても作れる布マスクの作り方もご紹介。

皆さんの心も体も元気でいられますよう、心をこめて、あなたに元気をお届けします！

■問合せ

【フレイル予防体操・親子クッキングレシピ・感染症予防について】健康対策課（☎23-5451）

【その他のことについて】秘書広報課（☎23-5372）



地区担当保健師 山崎

わたしたち地区担当保健師です！

このたび中学校区に1人ずつ、地区担当保健師が誕生しました。地区担当保健師は赤ちゃんからお年寄りまでの健康づくりをお手伝いし、市民の皆さんが元気でいきいきと生活できるよう応援します。公民館や地域の活動の場にもおじゃまして、皆さんとお話する中で、地域での健康づくりを一緒に考えていきたいと思えます。まちで見かけたら、「保健師さん」と気軽に声をかけてくださいね！



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、米子市内においてもさまざまな行事やイベントの延期や中止、不要不急の外出の自粛を行っていただくなど、市民の皆様のご協力に心から感謝いたします。4月7日に政府から東京都や大阪府をはじめとする7つの都府県に緊急事態宣言が出され、これらの地域には、これまで以上に厳しい外出の自粛が求められることになりました。当地においてもご心配される方がいらっしゃると思いますが、感染拡大を防ぐために必要な手段ですので、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

一方でウイルスの終息まで時間がかかりそうなことを考えますと、いわゆる「自粛疲れ」となって、警戒が緩むことも考えられます。市民の皆様におかれましては、家の中にいて運動不足となったり、気持ちがあふさぎこんだりしてしまわないよう、適度な運動と気分転換を心がけてください。そして、少しでも楽しく過ごせるよう、いろいろな工夫を施し、この局面を皆様と一緒に乗り切りたいと思えます。

そこで今回は、急きよ内容を変更して「総力特集 あなたに元気を届けたい」を皆様にお伝えいたします。家の中でもできる運動や、簡単なマスクの作り方など、少しでも皆様のご参考になればうれしく思います。

市民の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、ごあいさついたします。

米子市長 伊木隆司

おうちで簡単！ フレイル予防体操

無理のないペース
でゆっくりやって
みてください



地区担当保健師 藤森

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護に至る一歩手前の状態です。しかし、努力次第で改善する状態でもあります。そんなフレイルを予防するべく、家で簡単にできる体操をご紹介します！

動画でチェック！

次のQRコードから動画が見られます。動画を見ながら、一緒に体操しましょう！



1

全身の筋肉量の約7割を占める下半身を鍛える スクワット 8カウント×10回

4カウントで下げて、4カウントで上げる



姿勢も視線も真っすぐで！

立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、足は肩幅に広げ、つま先を少し外側に向けます。視線は真っすぐ前を向き、椅子に座るイメージで腰を下ろします。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。

スクワットは下半身の大きな筋肉を鍛えられる、キングオブトレーニング！



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、足は肩幅に広げ、つま先を少し外側に向けます。体重を前に倒しながら、軽くお尻が浮いたところで止めて、ゆっくり体を戻します。

2

上半身の筋肉をゆるめてリラックス

上半身のストレッチ

深い呼吸を併せて行くと、よりほぐされます



腰のストレッチ

イスに浅く座り、背もたれに手を伸ばすように、ゆっくり息を吐きながら腰をねじります。(交互にゆっくり10秒)



両肩回し

両肩に手をつけ、両肘を同時に前から後ろへ大きくゆっくり回し、反対に後ろにも回します。(前まわしと後ろまわし、交互に5回)



体幹のストレッチ

両手を組み、腕をまっすぐ上に伸ばした状態で、体を横に5秒かけてゆっくり曲げていきます。(交互に2回)

3

まずは足慣らし かかと上げ 10秒×10回

1カウントごとにかかとを上げ下げします。

立って行う場合

まっすぐな姿勢を意識し、両足のかかとを上げて下ろします。バランスが安定せず、転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、かかとを上げ下げします。余裕がある人は、かかとを上げるとき両手で押さえて少し負荷をかけると効果的です。



慣れたら、上げ下げのスピードを上げてみてください

4 途中でバランスが崩れてもあきらめないで 片足上げ 1分×左右1回ずつ

右足1分、左足1分

立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、軸足に体重を乗せながら片足で立ちます。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。



座って行う場合

背もたれから背中を離して少し浅く座り、片方の太ももを上げ、体重が乗っているお尻を意識して、そのままの姿勢を保ちます。



崩れる回数が減ったら、バランス感覚向上の証拠です！

地区保健師 林

5 最後の難関 ランジ 4カウント×左右5回ずつ

右足4カウント×5、左足4カウント×5

少し負荷がかかる運動なので、疲れたときは休憩しましょう！
おへその筋肉を意識して行うとより効果的です。



立って行う場合

真っすぐな姿勢を意識し、足を前後に開いて股関節や膝の曲げ伸ばしを行います。転倒が不安な方は椅子の背もたれを持って行いましょう。



座って行う場合

膝や腰に痛みがある方は無理せず椅子に座って行いましょう。背もたれから背中を離して少し浅く座り、両足を伸ばして、開いて、閉じて、戻します。

親子で楽しく過ごそう！ 室内遊び・親子クッキング

お子さんがいると、長い大型連休はおうち遊びもマンネリ化しがち。そんなあなたに、室内でできる楽しい遊びや、親子でできる簡単レシピをご紹介します。



私たちが挑戦します！

広報よなご 編集
矢飼



親の筋力もアップ？ 親子の室内遊び

ティッシュキャッチ

2枚重ねのティッシュを1枚にはがし、大人が息を吹きかけて飛ばし、変則的に落ちてくるティッシュを子どもがキャッチ！



ゆらゆら

大人のおぐらの上に子どもを座らせ、いろんな方向にゆっくり揺れる。



ブリッジ競争

座った状態から後ろの手をついてお腹を持ち上げた姿勢で進む。



飛行機ごっこ

大人は仰向けに寝転んで、子どもをうつ伏せの姿勢のまま持ち上げる。

簡単！親子クッキング



カリカリごはんおやき

(材料4個分)
ごはん…160g (茶碗1杯)
かつおぶし…3g (1/2パック)
しらす…大さじ1
青のり…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
ごま…小さじ1
ごま油…適量

ごはんとおせんべいの中のような感覚

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、ラップに包んでしっかりと丸くにぎり、平らに押しつぶす。
 - ② フライパンにごま油を熱し、弱めの中火で両面をカリッと焼く。
- ※お好みで好きな具材を入れてみましょう。



ミルクもち

牛乳…250cc
片栗粉…40g
砂糖…25g
A { きな粉…10g
砂糖…5g

もちもち やさしい甘さ

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 火にかけて、木べらでよく混ぜながら加熱し、少しづつ固まりだしたら弱火にし、さらにしっかりと混ぜる。
- ③ 全体がもちりしてきたら火を止め、バットに流し入れ表面を平らにし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、(A)を振りかける。

手縫いでも 初心者でも 布立体マスクの作り方

型紙は原寸大
(縫いしろ 1cm を含む)

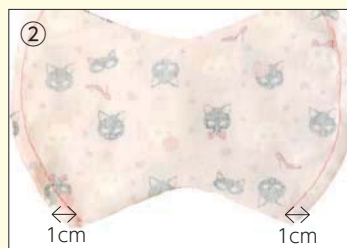
【材料】

- ①生地 (横約25cm × 縦約20cm) 2枚
- ②ゴムひも

型紙
(大人サイズ)



型紙に沿って生地を2枚切り、中表になるように重ねる。



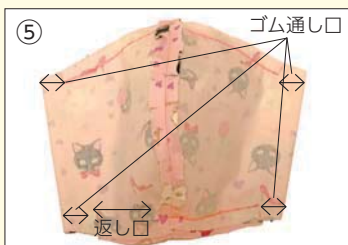
両サイドをそれぞれ1cmの縫いしろで縫い合わせる。



縫いしろを1.5cmの間隔で、縫い目ギリギリまで切り込みを入れる。縫い目を切らないように注意。



縫いしろを割るようにしてアイロンをかける。火傷しないように注意。



両サイドの縫い目同士が真ん中で重なるように開き合わせ、ゴムの通し口1.5cmと返し口約5cmを残し、上下を縫いしろ1cmで縫い合わせる。



返し口から表に返して形を整え、上下2mmのところへステッチをかけて、マスクゴムを通して出来上がり。

ガーゼ生地やマスクゴムは今入手しづらいので、家にあった生地と、帽子用のゴムで作りました。お気に入りの生地で作れば、明るい気持ちになります！

そろそろ家のマスクもなくなるけど、学校にマスクを着けていけないといけな... 困っていたところ、マスクの作り方を教えてくださる方があったので、参考にしながら初心者向けに作り方を考えました。ミシンがあればもっと簡単。(全て手縫いの返し縫いで作りました。)

手芸は超素人なので、粗い縫い目は許してください...



広報よなご
編集 田中

鼻側

新型コロナウイルス感染症を 予防するために



地区担当保健師 岡

新型コロナウイルス関連肺炎も、風邪やインフルエンザなどの感染症と予防対策は同じです。手洗いや咳エチケットなど、ひとりひとりがしっかりと予防することが大切です。

皆さんの心と体が健康でいられるよう、願っています！

感染経路を絶つ！

- ①こまめな手洗い
帰宅後、調理の前後、食事前など石けんを使って洗いましょう。手指のアルコール消毒も有効です。
- ②うがい
帰宅後などに行いましょう。
- ③咳エチケット
咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえましょう。
- ④人ごみを避ける、不要不急の外出は控える

健康管理の徹底！

- ①十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけ、免疫力を高めましょう。
- ②室内は適度な湿度を保ちましょう。(50～60%)

3つの“密”にご注意を！

次の3つの条件を避け、集団感染を予防しましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発生をする密接場面

新型コロナウイルス 便乗商法にご注意を

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルの相談が、本市の消費生活相談室にも寄せられています。行政から委託されたという業者からの怪しい電話や訪問、不審なメールなど、おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。根拠のないうわさなどに混乱せず、正確な情報に基づいて冷静に対応しましょう。

少しでもおかしいと感じたり、トラブルにありたりした場合は、ご相談ください。

☎米子市消費生活相談室 (☎ 35-6566)

新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら

▶次のような症状がある方は、「発熱・帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
(ご不安な場合の相談も可能です。)

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が持続している
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。)
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢者や基礎疾患等がある方、妊婦の方は、このような症状が2日程度続く場合
- ※味覚や嗅覚に異常がある場合、新型コロナウイルス感染症に感染している事例が数多く確認されています。気になる方はご相談ください。

▶このような症状に当てはまらない場合でも、発熱や呼吸器症状があり、かかりつけ医を受診される場合は、必ず事前に電話連絡してください。

突然医療機関を受診され、医師や看護師、他の来院者も感染した場合、医療機関の閉鎖につながり日ごろの診療が受けられなくなります。

▶相談・受診の前に心がけること

軽い風邪症状の場合には、無理せず、なるべく自宅で安静にして療養しましょう。

発熱等の風邪症状がみられるときは、毎日体温を測定して記録してください。

相談窓口

▶発熱・帰国者・接触者相談センター (米子保健所内)
☎ 31-0029、31-9317 (24時間・土日祝を含む)

FAX 34-1392 (平日午前8時30分～午後5時15分)

▶厚生労働省電話相談窓口

☎ 0120-565653 (午前9時～午後9時・土日祝を含む)

▶受診したほうが良いかどうか迷ったら

とっとりおとな救急ダイヤル (15歳以上) #7119

とっとり子ども救急ダイヤル (14歳まで) #8000

(平日午後7時～翌午前8時・土日祝午後8時～翌午前8時)