

# おおるり 緊急 号外

## 「緊急事態宣言」が発令されました！

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、4月7日に緊急事態宣言が発令されました。既にホームページや広報紙を通してお知らせをしているところですが、緊急事態宣言を踏まえた当センターの対応は下記のとおりです。

### 《センター主催のイベント状況》

緊急事態宣言の期間を鑑み当センター主催の行事開催（委員会や入会説明会などの）は**5月10日(日)まで**中止と致します。入会希望でご連絡を頂いている方々につきましては再開の目途が立ち次第、日程の連絡をいたしますのでお待ちいただければと思います。

また、就業情報の提供・未就業会員への配布物日程については従来通りですが、未就業会員へは今回に限り直接郵送いたします。なお、就業報告書提出も郵送でお願いいたします。

### 《センターご来訪の際のお願い》

- ◆当センター事務局のある大横保健福祉センターは現在、土日祝日を休館としており、日も17時閉館ということで開館時間を短縮しています。また、5月6日（水）まで議室が使用不可となっています。（期間が延長される場合があります）
- ◆不要不急の外出をなるべく避けるため、来訪はご遠慮いただき、急を要するものに限事前に電話で担当職員とお約束いただくようお願いいたします。
- ◆やむを得ず装着できない場合を除き、できるだけマスクを着用の上、お越しください。
- ◆体調がすぐれない時は、無理をなさらないようお願いいたします。

### 《電話連絡について》

お問合せや発注の電話でセンターの電話がつながりにくい状況が続いております。センターからのお知らせはホームページに掲載するようにしていますので、できる確認していただけるようお願いいたします。

### 《就業に関するお問合せ》

各就業先で対応が異なります。会員の皆様からお問合せをいただくと電話回線がパシ、電話が繋がりにくくなります。センターまたはリーダーから順次連絡を差し上げるので、なるべくお問合せの電話は控えていただくようお願いいたします。また、センターから電話の着信がありましたら留守番電話など伝言の確認をお願いいたします。折りの電話をいただいても職員が不在にしている場合があるため、ご協力をお願いいたします。

### 《就業に行く前に》

体温が37.5℃以上、倦怠感、その他体調がすぐれない場合は無理をせずセンターにお願いいたします。センター閉所時は緊急対応として、まず発注者に連絡をとり、ター開所時に必ずセンターにもご報告をお願いいたします。万が一、ご家族や親しいを含め新型コロナウイルスへの感染が判明した際には速やかにセンターへお知らせください。

## ●新型コロナ対策

新型コロナの感染拡大を抑えるため、外出自粛の期間が長引き、体力の衰えが進む  
念が生じています。体を動かさないでいると心身や脳の機能が低下します。

厚生労働省から「高齢者が気をつけるポイント」が示されています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000612146.pdf>

1. 動かない時間を減らし、自宅で出来るちょっとした運動で体を守ろう！
  - ①座っている時間を減らす
  - ②関節が固くならないよう気を付けて筋肉を維持する
  - ③日の当たるところで散歩ぐらいの運動を心掛ける
2. しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！
  - ①体の調子を整え、免疫力を維持する
  - ②筋肉を作る栄養素のたんぱく質をとる
3. 口内を清潔に保ち、しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！
  - ①毎食後、寝る前に歯を磨く
  - ②お口周りの筋肉を保つ③意識して会話を増やす（鼻歌や早口言葉もおススメ、  
ちろん電話も）
4. 家族や友人との支え合いが大切です！
  - ①孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
  - ②買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

## 「3密」を避けましょう！

### ①換気の悪い「密閉空間」

### ②多数が集まる「密集空間」

### ③間近で会話や発生をする「密接場面」

○一般社団法人「日本老年医学会」より

- ・喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすい  
で注意しましょう！
- ・感染しないために、手洗い・うがいを中心とする感染予防を心がけましょう！
- ・「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。
- ・歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくな  
りし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。
- ・フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくく  
ます。また、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

お互いに元気で再会するために、自分の身は自分でまもりましょう