

# 道しるべ

No. 56 令和2年コロナに負けるな！号  
別府市青山・東山地域包括支援センター  
住所：別府市鶴見 6-1  
TEL：73-8989  
FAX：21-2348  
Mail：chiiki@ittouen.or.jp



新型コロナウイルス感染症の流行により、普段とは違う生活を余儀なくされています。一日も早いコロナの終息を願うとともに、終息後、自分らしい生活を取り戻せますよう、今からできる取り組みについてまとめましたので、どうぞお役立てください。

## 続く、マスクの着用。これからの時期、脱水に気をつけましょう。

今年は新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、  
①汗をかいていない ②運動をしていない  
といった傾向があります。

それは体が暑さに慣れていないうえに、  
水分の貯蔵庫といわれる筋肉の量が減っている状態で、  
脱水になりやすい状態になっています。

さらに感染予防でマスクをつけて過ごしていることから、体内に熱がこもりやすく、  
マスク内で湿度が上がっている状態です。そのため喉の渇きを感じにくくなっており、  
水分を摂りにくい状況にもなっています。

脱水状態は免疫を下げることにもつながりやすいので、こまめな水分補給を行い、コロナ  
ウイルスの感染を予防していきましょう。



## 経口補水液を上手に使いましょう。

スーパーやドラッグストアではペットボトルやゼリータイプのものが売られています。  
特にゼリータイプは飲み込みやすいのでお勧めです。ただ、水代わりに多量に飲むことは避け、  
下痢や嘔吐、発熱、発汗後、また普段飲み慣れたお茶等が飲みにくいときに少しずつ飲む  
とよいでしょう。高血圧、心臓病、腎疾患など患っている方は特に注意が必要です。

## 免疫力アップに効果的なものを上手に取り入れて、強い体をつくりましょう。

### 《免疫力アップに効果的な食品》

- ・ **ビタミンA**（粘膜強化）緑黄色野菜、うなぎなど
- ・ **ビタミンC**（ストレス解消）くだもの
- ・ **ビタミンE**（血行促進、代謝をよくする）マグロ、さばなど
- ・ **ポリフェノール**ぶどうなど
- ・ **食物繊維**を多く含む食品きのこ類、根菜類など  
や発酵食品（乳酸菌、納豆菌）ヨーグルトなど

### ☆簡単さばにら☆

にら 1/2 束を 3 cm  
に切る。

フライパンにごま油を  
小さじ1で炒め、汁気を切ったさば水  
煮缶を加え、塩、こしょう、しょうゆ  
とごま油を小さじ1ずつ加えたらでき  
あがり。



外出を控えていても家事や趣味活動をとおして、体を動かし筋力を保ちましょう。  
大切なのは、筋肉をしっかり動かして血流をよくし、体のすみずみに栄養を届けることです。

大分県で考案した筋力アップ効果が高い、めじろん元気アップ体操のビッグ4を紹介します。

弱い運動	立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります	強い運動
	<b>① 膝伸ばし(ももの前側)</b> ①椅子に座り、片脚を伸ばす ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける	<b>① 椅子座り立ち(ももの前側)</b> ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う
	転び難くなります 歩きが元気になるます	歩きが元気になるます
	<b>② 足踏み・膝上げ</b> ①座って足踏みをする ②あるいは、片膝ずつ上げて止める	<b>② もも上げ歩き</b> ①大腿を高く上げながら、ゆっくり歩く ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する
バランスが良くなります 歩くのが楽になります	歩くのが楽になります	
<b>③ 片足立ち(脚全体)</b> ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる ②椅子と反対側の膝を上げて止める	<b>③ 片足立ち(脚全体)</b> ①片手指先を壁に軽く置き、壁と反対側の脚を上げて止める ②できれば、手を壁から離す	
転び難くなります 歩きが元気になるます	歩きが元気になるます	
<b>④ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</b> ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ ②かかとを高く上げて数秒間止める	<b>④ つま先歩き(ふくらはぎ・アキレス腱)</b> ①かかとをできるだけ高く上げてつま先で歩く ②できる範囲で長く歩く <small>※壁やイスのそばでする</small>	

※ケーブルテレビ とんぼチャンネルにて、毎日定時に、めじろん元気アップ体操を放送しています。

感染への不安、自粛生活の継続によるストレスや経済的な不安から、気持ちの落ち込みや不眠、食欲低下が続いていませんか？

Ｅメール [yu-kokoro@city.beppu.lg.jp](mailto:yu-kokoro@city.beppu.lg.jp) (こころのメール相談専用)

電話 0977-21-1117 (別府市健康づくり推進課) (別府市 HP より)

新型コロナウイルス感染症の発生に便乗した不審な電話やメール等が確認されています。  
詐欺被害に遭わないように、注意しましょう。

消費者ホットライン **188**  
(局番なしの3桁)

お住まいの**市区町村**

**絶対に教えない！渡さない！**

新型コロナウイルス給付金関連  
消費者ホットライン

お近くの**警察署**

- ・ 暗証番号
- ・ 通帳
- ・ 口座番号
- ・ キャッシュカード
- ・ マイナンバー (警視庁 HP より)

**0120-213-188**

警察相談  
専用電話 **#9110**



4月より地域包括支援センターに入職しました社会福祉士の本田祐介と申します。  
趣味はジョギングです。新型コロナウイルス感染拡大防止のためマラソン大会も中止  
続きです。楽しく笑顔で運動できる日常が戻ってくるのが待ち遠しいですね。

別府市青山・東山地域包括支援センター (高齢者の相談窓口)

0977-73-8989

まずは電話にてご相談ください。

