

新型コロナウイルス流行を乗り切ろう！



福井県内にもコロナウイルス感染者が毎日増えています。池田町に入ってくるのも時間の問題とみなさん不安を感じているのではないのでしょうか。この流行は終息が読めません。そのような状況の中で大事なことは「感染を予防する行動」と「免疫力を高める生活」です。この状況の中でも負けない健康管理を実践し、コロナウイルスを乗り切りましょう！

実践1 感染予防対策を確実に実践

- こまめな手洗い。石けんを使ってつめの先や指の間も15秒以上実践。
- 外出は極力控える。(人が少ない畑仕事やウォーキングはしても大丈夫！)
- 人が集まる場所にいかない。「密閉」「密集」「密接」3つの密を防ぐ行動。

予防には、正しい知識が必要です。
厚生労働省から出ている3つのちらしを参考にしましょう。



- ①感染症対策へのご協力をおねがいします「手洗い」
- ②咳エチケットで感染拡大防止
- ③集団発生防止にご協力をおねがいします「3つの密を避けましょう！」

実践2 免疫力を高める実践

- バランスの取れた食事を食べる。
- 睡眠時間を十分とる。
- 発酵食品を食べて、適度に運動する。



実践3 体力を維持する実践

○ 毎日コツコツ 自宅で体操

かかしのポーズ・・・足腰を強化、体幹を鍛える効果

楽々のびのび体操・・・農作業で疲労がたまった部位をほぐす効果

楽々お元気体操・・・生活動作に必要な筋力を維持する効果

いつもの仲間と時間をあわせて体操しよう

いけだチャンネル放送時間

6時45分・9時30分

14時30分・18時45分・21時

転倒予防体操の方
・水曜日 9時30分
卒後教室の方
・火曜日 14時30分
おたっしや倶楽部の方
・木曜日 14時30分

今こそ！



☆免疫力を高めよう

毎日1品発酵食品

腸には身体の免疫細胞の約7割が存在します。腸の働きが良くなると、細菌やウイルスなどの有害物質を体内にとどめることなく排出することができます。この免疫細胞は、善玉菌が多い腸内環境が大好き。

今こそ、発酵食品！積極的に摂取しましょう。

☆筋力、体力を維持する

かかしのポーズ

毎日ウォーキング

適度な運動は健康なからだを保つために重要です。簡単にできるかかしのポーズでバランスを維持。日々のウォーキングで筋力向上、気分転換を図りましょう。

健康相談は、
役場保健福祉課 電話 44-8000

次に会うとき、元気にお会いしましょう。