



2020・7

# サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会  
(ホーモイ)

代表 田中 隆子  
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

コロナ禍の中、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
コロナ予防の対策の為、会場が使えず「介護予防のためのサロン」が3月から開けない状態です。そこで参加者の皆さんに「サロン通信」をお届けしたいと考えました。少しでも皆さんの楽しみになる内容にしたいと思います。  
コロナ禍が終息しましたら、早々に開催いたします。  
これからもホーモイの活動にご理解のほどよろしくお願いいたします。



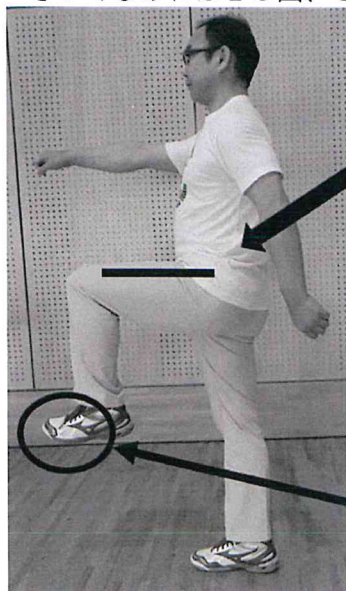
## 筋力トレーニング

下関市立大学准教授  
松崎守利先生

皆様、初めまして。4月から下関市立大学 経済学部に着任し、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせて頂くことになりました、松崎

### 腿上げ足踏みに挑戦してみましょう (つまずき防止の運動)

ゆっくりとした動作で(上げて下す動作を1秒に1回)10回足踏みしてみましょう  
きつくなければ20回、30回と増やしてみてください。



太ももはできるだけ床と平行になるようにしっかりと上げましょう。



膝が外側に向かないように気を付けましょう。(ガニ股にならないように)

やってみよう!

つま先もしっかり上に上げます。

### ●マスクのつけ方●



ゴムを持ち耳にかける



顔のカーブに沿ってワイヤーを折る



鼻から顎までマスクでおおう



ゴムを持ってはずしマスクの表面をさわらない

## 健康講話

### 新型コロナウイルス感染対策について

山口県済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 國広健二

感染を予防するためには

- 基本的な感染予防 (手洗いやマスク着用)
- 不要不急の外出の自粛
- 「3つの密 (密閉・密集・密接)」 を避ける

「3つの密」をさけるためには

- ①他の人と距離をとる (2m)
- ②会話する時はマスク着用
- ③飲食店でも距離をとる (多人数での会食は避ける)
- ④屋外でも密集するような運動は避ける (少人数のジョギングは可)
- ⑤こまめに換気する (30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する)

### マスクの素材



捕集 不織布 > ガーゼ  
通気 ガーゼ > 不織布

\* 気温、状況により使い分けましょう