



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/>

2020・8

サロン通信が届く頃には、梅雨明けでしょう。

コロナ禍の中、手作りマスクが顔をカラフルに覆い「どなたでしたっけ」等と言い合うこの頃の挨拶です。ステイホームで普段できない事を、あれもこれもとっていたのに転び、膝を内出血し足の人差し指にヒビが入り、何とお粗末な事でしょう。皆さんお気を付けてくださいね。
田中隆子

健康講話

新型コロナウイルス感染防止対策について

山口県済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 古賀香奈子



これから気温・湿度が高くなる季節になるため、「熱中症予防」とマスクや換気などの「新しい生活様式」の両立が必要です。

- ①屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにする
- ②涼しい服装や日傘や帽子、日陰など涼しい場所へ移動し暑さを避ける
- ③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ④エアコンを使用中でもこまめに換気
- ⑤適度な運動・定時の体温測定と健康チェックで日頃から体調管理をする（体調が悪い時は無理せず静養）



筋力トレーニング



下関市立大学准教授 松崎守利

スクワット(膝の曲げ伸ばし)に挑戦してみましよう

ゆっくりとした動作で10回を目標にやってみましょう。きつくなければ15回、20回と増やしてみてください。無理しないように、ゆっくりとしたスピードで、行いましょう。決して無理して曲げすぎないようにしましょう。

椅子に腰かけてから立ち上がる動作でも効果があります。もちろん、イスや机を持ってOKですよ！

イスや机、壁など何か掴まって行っても大丈夫です。

膝がつま先より前に行かないように気をつけましょう！

お尻を後ろに引く感じで膝を曲げていきます。

