



# 高齢者の皆さまへ



## 新型コロナウイルス感染症と 健康づくりのポイントについて



新型コロナウイルス感染症の流行により、集団感染を防ぐ為、那覇市地域ふれあいサービスや地域リハビリ教室など、様々な地域住民の皆様の通いの場が中止となっています。そのため、人とお話をする機会が減ったり、運動不足になったり、健康面への影響が心配されています。

そこで、気をつけたいことや健康づくりのポイントについて、ご紹介させていただきます。

### 新型コロナウイルス感染症とは？

発熱・せき・頭痛・倦怠感（体のだるさ）一般的な風邪の症状に似ています。症状があらわれない人や、軽微な人もいます。

### どうやって感染するの？

感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）に含まれウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染します。

### 気をつけること

- ① 部屋の換気を心がけ、換気の悪い場所に集まることを避ける。
- ② 咳エチケット、マスク、手洗い、手指消毒などの対策を行う。
- ③ 体調の変化に気を配り、風邪症状が出たら外出を控える。
- ④ 発熱等の風邪症状、息苦しさ、強いだるさがある方は、下記へ相談する

**相談先：沖縄県コールセンター（24時間対応）**

**☎098-866-2129**

### 健康づくりのポイント

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。家族や友人との支えあいを目的に、電話を利用した交流等が重要です。また、無理のない範囲で、いつもしているお散歩やラジオ体操、自宅でできるちょっとした運動に取り組んでいきましょう。

自宅でできる運動や栄養面、健康に関することのご相談は、お近くの那覇市地域包括支援センターまで、お気軽にご連絡下さい。

