



ぽかぽか

新しい生活様式を始めよう！

新型コロナウイルス感染拡大により、全国に発せられた緊急事態宣言は5月25日に解除され、約一月が経ちました。

緊急事態宣言により、社会活動の制限や生活面の自粛などが功を奏し、感染拡大は収束へ向かうと思われましたが、未だ予断を許せません。今後は、いわゆる感染の第二波、第三波を起こさないようにするため、厚生労働省より「新しい生活様式」が示されました。

私たち医療福祉支援相談室の職員も、日ごろの業務では、病院内の感染防止マニュアルを守るとともに、「新しい生活様式」を取り入れ、患者様、利用者様と関わっていきたいと思います。

私たちの病院には、多くの高齢者が訪れ、病気や身体状況から感染症にかかるると症状が重症化する方も少なくないことから、普段の生活の中で自分や大切な家族を守るための、生活様式を身に付けていきたいと思います。

協和中央病院 医療福祉支援相談室

ぽかぽか編集係



「新しい生活の実践」



1. 一人ひとりの基本的感染対策

- 人との距離は、立ち位置や座り位置を2m（最低1m）あける習慣を付けましょう
- 症状がなくてもマスクをする（熱中症に注意し、誰もいないところでは外して涼しい空気を取り入れましょう）
- 手洗いは、石けんで30秒かけて丁寧に洗い、流水で15秒くらい流しましょう
- 気分転換に外出するときは、屋内より屋外を選んで人の多いところを避けましょう
- 人と話すときは真正面を避け、テーブルでは対面交互並びや側面座りを心がけましょう
- 帰宅したら手や顔を洗う習慣を付け、3密になったときは、シャワーを浴び、衣服も着替えましょう
- 新聞やテレビなどで感染情報を把握し、ウイルスが流行している地域への移動は控えましょう

2. 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめな手洗いと手指消毒を身に付ける
- 咳をするときは、腕を口元にあて飛沫を予防する
- 時間を決めて窓を開け、外気を取り入れる
- 常に3密（密集・密接・密閉）を避ける習慣を付ける
- 毎朝、体温（検温）や風邪症状に注意する習慣を付ける



（裏面に続く）

3. 日常生活の各場面での生活様式

【買い物するとき】

- 少人数で素早く済ませる
- サンプルや展示品への接触は控えめに
- レジに並びときは前後にスペースを
- 通販も利用

【食事するとき】

- 持ち帰りや宅配を活用
- 大皿で取り分けるのは避ける
- 回し飲みは絶対避ける
- 対面ではなく、横並びで座る
- 会話はいつもより控えめに

【働き方の新しいスタイル】

- テレワークやローテーション勤務を
- 時差通勤で混雑を避ける
- オフィスは密を避けて広々と
- 会議はオンラインで
- 名刺交換はオンラインで
- 対面での打ち合わせでは、換気やマスク着用を徹底

【交通機関を利用するとき】

- 電車やバスの中では、会話を控える
- 混雑する時間帯は避ける
- 徒歩や自転車を積極的に利用

【スポーツするとき・遊ぶとき】

- ジョギングやウォーキングは少人数で
- 公園を利用するときは、空いている時間、場所を選ぶ
- すれ違うときや通り過ぎるときは、距離をとるマナーを
- 筋トレなどは自宅で動画を活用
- 狭い部屋で長時間過ごさない
- 歌や応援はオンラインをうまく活用

【冠婚葬祭などの親族行事】

- 大人数での会食を避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合には参加しない



筑西市ホームページより引用

～ 今が旬の食べ物の豆知識 ～



しじみ

夏のしじみは「土用しじみ」と呼ばれ、たくさんの栄養素がぎゅっと詰め込まれています。

「土用のしじみは腹薬」といわれるほど、体に良く肝臓の機能を高めることでも知られています。

夏バテなどで食欲がない時に、しじみの味噌汁や吸い物を飲むだけでもおすすめです。

土用の丑の日（7月21日と8月2日）には、鰻だけでなく、「う」のつく物や黒いものを食べると良いそうです。

編集後記

今回は「新しい生活様式」と、「旬の食べ物」について掲載させていただきました。

いよいよ夏本番です！本来なら東京でオリンピックが開催予定でしたが、新型コロナウイルスの世界的流行の影響で延期され、来年開催予定となってしまいました。

「土用しじみ」を食べて力をつけ、脱水と感染予防を心掛けながら、この夏をみんなで乗り切りましょう。

（脇田・山野・高島・中埜）



★ ご意見・ご連絡先 ★

社会医療法人 恒貴会 協和中央病院
医療福祉支援相談室
発行責任者 青柳 利之

〒309-1195
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131
居宅介護支援直通 0296-57-7205
医療福祉相談直通 0296-57-7230
(休日・夜間 090-6935-3337)

FAX 0296-57-4676
URL <http://www.kyowachuo.jp>
Eメール renkei@kokikai.com