

うんな ゆいま〜る だよ

うちで過ごそう

恩納村地域包括支援センター

感染症拡大防止に
ご協力ください

恩納村字恩納 2451 番地

TEL: 098-966-1207

発行: 大黒志保 (SC)

2020
春号

ソーシャル
ディスタンス
2m以上

恩納村シニアのみなさまへ ~新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について~

新型コロナウイルスの初期症状

- ・発熱 (37.5℃~)
- ・のどの痛み
- ・咳が数日間続く
- ・強いだるさ (倦怠感)
- ・息苦しさ
- ・味覚や嗅覚の変化 など



急激な体調の変化に
気をつけましょう

特に注意が必要な人!

基礎疾患のある人 (糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、透析を受けている方、免疫抑制剤または抗がん剤等を使用している方)、
高齢者、妊婦 など

※ 上記の症状が**2日以上続いた場合、**
下記の窓口までご相談ください!!

- 帰国者・接触者相談センター (中部保健所)
☎ 098-938-9701
- 新型コロナ感染症コールセンター
☎ 098-866-2129 (24 時間対応)
- 厚生労働省コロナウィルス電話相談窓口
☎ 0120-565-653
(9~21 時/土日祝日も実施)

うつらない! うつさない!

・こまめに、うがい、手洗い、アルコール消毒!

ウイルスがついた手は、感染を広げるだけでなく
そのまま顔を触ることで自分が感染する危険も!

・換気をしましょう!

「換気の悪い空間」で「人が密集」して「近距離での接触がある」
場所では、感染が拡大しやすくなります。

・咳エチケットを守りましょう!



咳をするときは、マスクやハンカチで口を覆うか、腕部分など
手のひら以外で、飛沫が飛ぶのを防ぎましょう。

・できるだけ外出を控えましょう!

基礎疾患のある方は特に注意が必要です。

・栄養と睡眠をしっかりととりましょう!

バランスよい食事、十分な睡眠、規則正しい生活習慣が大切です。

・体力維持を心がけましょう!

外出の機会が減るため体力低下が心配...自宅でもできる体操や
人ごみをさけて散歩するのもおすすめです。

体調が悪ければ無理せず、まず先にかかりつけ医か
左記の専門相談窓口で電話相談しましょう!
うつし合わないよう感染予防に努めましょう!

こんな時だから...

フレイルの進行を予防しましょう!

座ってばかりはならんど~!

★座っている時間を減らそう!

テレビをみながら足踏みにチャレンジ

★筋力を維持しよう!

自宅でラジオ体操にチャレンジ

★日当たる所で軽い運動を行う!

天気の良い日は、人混みを避け、お散歩や
あたいぐわ~で身体を動かしてみてもは?
ふだんの家事も適度な運動になります。



バランスのよい食事をしっかり食べよう!

★こんな時だからしっかり栄養をとろう!

栄養バランスのとれた食事を3食欠かさず食べることで
身体の調子を整え、**免疫力の維持**に役立ちます。
筋肉をつくる**たんぱく質**をしっかりとることも大切!!



※ 食事制限のある方は、かかりつけ医の指示に従って下さい

お口を清潔に保ちましょう!

★お口のまわりの筋肉を保つ!

食材に少し歯ごたえのあるものを取り入れ、
よく噛んで食べましょう

★毎食後、寝る前に歯を磨こう!

お口を清潔に保つことが感染予防に有効です。
入れ歯のお手入れをお忘れなく

★ゆんたくをしよう!

人と話すことが減るとお口の力が衰えてしまいます。
家事をしながら歌を歌ったり、電話を利用してゆんたく
してみてもは?



家族や友達とのゆいまーるを大切に!

★孤独やならんど~!

外出が難しくても、
家族や友達とのつながりを大切に、電話や
ふだんの挨拶などで、お互いの存在を確認し
合いましょう。

体調が悪い時は
シーサーにマスク
つけとくさ~

※ ひとり暮らしの方は何か異変があった時に、
外に知らせる合図などを話し合うことも大切です。

や~ぐまい生活にひと工夫して、筋力を維持し、
地域住民同士が互いを気にかけてあいこロナ対策しましょう



やってみよう!



ウチナー料理
いーべーじょーとー

4月20日「沖縄県緊急事態宣言」発令後
から地域から色々な情報が届きましたよ！

マスクで 絆

マスクが店頭でも売り切れ続出する中、
手作り布マスクを製作された方も多く、
近隣のシニアの方々にも配布してくれる
思いやりアクションがありました！
社協職員からも早めに地域にマスクの型紙を配布し、
初めての製作に挑んだ方もいたようです！

手作り

在宅生活支援の 絆

地域でも日頃は公共交通機関や
買い物支援バスを利用している方
のために近隣の若い方々が積極的に
伺い、移動手段としての買い出しの
協力や病院送迎をしてくれています。
ちょっとした御礼をしてささえあいが
地域力に発展しています。

研究発信から始まる 絆

沖縄科学技術大学院大学のマヘッシュ・バンディ准教諭を
中心とする研究チームが業務用の綿菓子製造機に電圧を
かけて粉末状のポリマーを使うことで、新型コロナウイルス
の蔓延との戦いに役立つマスク用の生地を作成しました。
その他、県内の医療従事者向けに3Dプリントのフェイス
シールドや健康関連施設へのアルコールジェルを配布する
プロジェクト等行い、世界へ発信しています。
詳しくはHPをご参考になさってください。

外出自粛中であっても… 生活にちょっとした工夫を！

コロナ騒動で報告が遅れてしまいましたが、実は1月下旬に恩納
村と大宜味村の長寿の方々が地域でどのように充実した生活を送
っているのかを番組にしたいとフランス2チャンネル国営放送が
取材にきました。仲泊区からラジオ体操女子会、名嘉真区から
ゲートボール仲良しサークルの皆様が協力してくれました。
2月20日にフランス全土で放送され、「恩納村の元気の秘訣」が
世界発信されました。



▲宮城カメさんを中心
にゲートボール撮影

喜久山浜子さん
とゆんたく仲間

朝起きて梅干し入れたお茶を
飲み朝夕毎日身体を動かす！

私は朝畑仕事、午後練習
何より友達と毎日楽しく笑うさ～

ありがとう
ございました

取材後に学んだことは「元気に歳をとること＝仲間にささえられ、
なんでも自主的に前向きに行動する」法則があるということでした。
平素からの規則正しい生活リズムで免疫力を高め、基礎的な感染予防力
（体力・気力・回復力）が備わっていました(*^_^*)
なによりも住民同士のささえあいと地域力が素晴らしいです！

介護事業所での 絆

村内のシニアが楽しみに通っている
デイサービスやミニデイも一部休業
や施設での面会制限がある中で職員
同士が関係者のコロナ疲れを吹き
飛ばそうとさりげないポスターを
プレゼント！職員総出で協力して
感染予防に取り組んでいます！

おばあちゃんの時
マラリアが流行
して大変だったさ～

あきしゃびよ

人生で2度
経験ね…

しっかり感染予防
対策をして地元新鮮
野菜を消費者に
提供します



▲移動販売時

農家を守るための 絆

ホテルや村内事業所が一部休業を余儀なくされる
中、平素より農家さんのところへ野菜集荷に巡回し
てくれているおんなの駅なかくい市場や配食事
業所のスタッフから気になるシニアの皆さんの
状況報告が役場高齢福祉係に届いています。
事業所がお休みで村内の生産者や消費者にとっ
ては大打撃となりましたが、なんとかして新鮮な恩納
村の野菜を村民に食べてもらおうとスタッフ同士
あれこれ悩み「移動販売」を試験的に実施し三密に
ならない方法で協力してくれています。

地域の環境も人間関係も大きく変わる中、あたりまえと思って
いたことが特別なことになっています。生きていることに日々
感謝しながらコロナウィルス予防を意識した生活をしましょう！
ひとひといひの責任ある行動が未来を変えます！



編集後記

楽しみにされていた各種介護予防教室や地域活動がお休みとなり、時間を
どう使おうか悩んでませんか？そんな時「回想法」がオススメです。懐か
しい写真やテレビ番組、映画を見ると脳の血流が80倍増えて認知症予防
やうつ改善につながります。また誰かと電話する際に抱き枕もオキシト
シン＝幸せホルモンを増加させ精神的に落ち着きますよ！活動再開する日
を心待ちに役場・社協・事業所職員もしっかり感染予防意識します。再開
時にはまたお知らせしますので、予防へのご協力宜しくお願いします！