



ポイント  
**1**

手指衛生で感染予防！

人が毎日繰り返す「生活行為」には、手を使うことが欠かせません。新型コロナウイルス感染予防には、**手を洗う、手を消毒するなど「手指衛生」をこまめに行いましょう！**  
 ご飯をつくって食べる、トイレに行く、スマホを触る、ドアを開ける、手すりをもつ、杖をもつなど多くの日常生活の場面で使う**手に注意！！**

手洗いの方法	残っているウイルス数
手洗いなし	約100万个
流水で15秒手洗い	約1万个(残存率 約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数个 (約0.0001%)

出典：森功次他:感染症学雑誌.80:496-500.2006



**正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare  
 厚労省 検索

ポイント  
**2**

むやみに顔を触らない！

**更に、日常生活の中では、無意識に自分の顔を触っていることが多くあるとの報告があります。**  
**手指衛生が不十分なまま、自分の目や鼻、口を触ると感染の危険性が高まります！！**



# 日々の自粛生活に隠れた危険が！

一般社団法人 奈良県作業療法士会

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を自粛される方が多くなっています。その結果、屋外での趣味活動など、日々の生活での運動量が減少し「生活不活発病」になる危険性が高まります。

## 生活不活発病について！

**生活不活発病**（廃用症候群）とは・・・

「**動かない**」（**生活が不活発な状態**）状態が続くことにより、心身の機能が低下することをいいます。

安静による筋力低下は、**1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%**にも及ぶといわれています。

「最近、歩きにくくなった」「最近、家事がおっくうになった」「疲れやすくなった」などは、「生活不活発病」という状態かもしれません。

出典：大分県福祉保健部高齢者福祉課作成資料



## 生活不活発病にならないために

### ・家事や用事は、立派な「運動」です！

毎日の家での活動も立派な「運動」です。家での用事をこなすことで1日の必要歩数を確保できるのです。

### ・ズ～っと座りっぱなしにならない！

テレビの前で長く座らず、1時間に1回はお部屋や廊下を歩きましょう。

### ・毎日の生活リズムを崩さない！

外出や用事を自粛すると、毎日の生活リズムが崩れ、横になる時間が増えます。日々の生活リズムを意識して過ごしましょう。

### ・食事はしっかり摂りましょう！

「活動は減るけれど、お腹は減らない・・・」必要な筋肉量を維持するため、タンパク質を中心に食事を摂りましょう。