



こみはち

# こみハ リハビリだより

発行日  
令和2年5月  
リハビリ版  
第42号

今回は、インフルエンザ、コロナウイルスへの予防対策として運動と手洗いについてお伝えします。

## かいご・りはびり豆知識

感染症予防には、食事と睡眠+手洗い+**運動**が大切です。

運動の中でも誰もが一度は行ったことのある『**ラジオ体操の実はすごいひみつ！！**』をご紹介します。

- ①なんと約400種類ある全身の筋肉をまんべんなく動かしている！
- ②はじめは心臓や呼吸に負担の少ない動きからスタートし、徐々に負荷を大きくし激しい動きへ、そして最後は深呼吸でスッキリと終わる！
- ③「3分12秒」という時間で効率良く全身を動かすことができる！

### ★うれしい効果

- 1. 肩こり・腰痛が改善
- 2. 眠りの質が上がる
- 3. 脂肪が燃える
- 4. 姿勢がよくなる

★座ってやる体操やみんなの体操もテレビで毎日放送しているので時間のないときは、自分の気に入った動きだけでも良いのでぜひ行ってみてください！

★速めのウォーキング以上の運動効果があります。安静時の何倍かという運動単位をMETs(メッツ)といい、消費カロリーを表しています。ラジオ体操はなかなか激しい運動に

なります。

ストレッチ・ヨガ	2.5
平地で自転車	3.5
速いウォーキング	4.0
ラジオ体操	4.5
軽いジョキング	6.0
ランニング	8.0

活  
発  
な  
活  
動

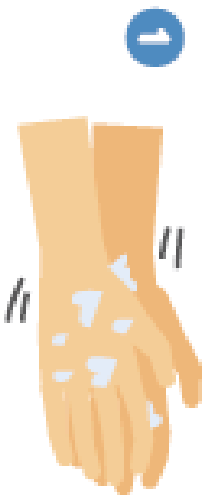
★★裏面に感染予防の対策で最も効果的な、手洗いについて記載しましたので、ぜひ参考にしてみてください★★

**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。**

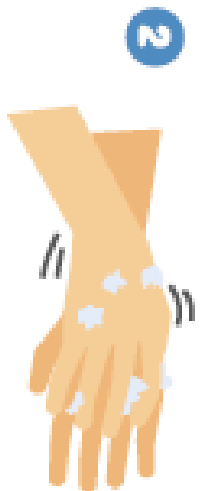
## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

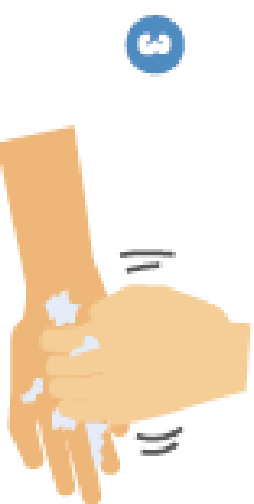
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



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。



手の甲をのぼ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。

◆効果的な手洗いは、①『流れる水で』②『石鹸をつけて』③『隅々まで』④『よくこする』ことです！！

◆流れる水がない場合は手指消毒剤を使用しましょう！！