










新型コロナウイルスとは？

重度の肺炎などを引き起こす新型コロナウイルスは、SARS(サーズ)や MERS(マーズ)と同じコロナウイルスの仲間です。コロナウイルスはヒトや動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスですが、今回のウイルスは既知のウイルスと一致しない新型のコロナウイルスです。

どんな症状が出るの？

| 症状 | 新型コロナウイルス 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明 | かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く | インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快 |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 発熱  | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| 咳  | ◎ | ◎ | ◎ |
| 咽頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ  | ○ | × | × |
| だるさ  | ○ | ○ | ◎ |
| 関節痛 筋肉痛  | ○ | × | ◎ |
| 頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 鼻水  | △ | ◎ | ○ |
| 下痢  | △ | × | ○ 特に小児で多い |
| くしゃみ  | × | ◎ | × |

新型コロナと風邪、インフルエンザとの症状の比較(オーストラリア政府啓発資料より)

◎:頻度高い、○:よくある、△:ときどきある、×:稀

症状が重篤な場合は、直ちに治療を受けてください。かかりつけ医師または医療機関にかかる前に必ず事前に電話で連絡をとり、マスクを着用しご受診ください。

予防と対策

新型コロナウイルス集団発生防止のため、3つの「密」も避けましょう。

- ①喚起の悪い 密閉空間
- ②多数が集まる 密集場所
- ③間近で会話や発生をする 密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

現在の状況ではわかっていないことも多いですが、インフルエンザや風邪などと同様に、手洗い、マスクの着用(咳エチケット)、アルコール消毒などの感染症対策が重要です。

新型コロナウイルス感染がご心配な方は、下記にご相談ください。

・発熱等診療予約センター受付窓口 9:00～21:00 ☎0570-048914

・新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル 無休(24時間) ☎0570-056774

(取材協力:茅ヶ崎徳洲会病院)

2021年2月8日

湘北地区にお住まいの皆様へ

湘北地区社会福祉協議会
健康福祉講座担当

コロナ禍、地域の皆様は生活の変化を余儀なくされている状況かとお察し申し上げます。湘北地区社会福祉協議会 健康福祉講座では、例年医療関係者に依頼し健康福祉にまつわる講座を開講して参りました。然しながら、本年度はコロナ感染拡大防止のため、開講は難しい状況です。掛かる状況下、茅ヶ崎徳洲会病院及び茅ヶ崎保健所から入手した資料を別紙の通りお届け申し上げます。

気温が低くなり、乾燥が進むこの季節、感染症の拡大が懸念されます。新型コロナウイルスと風邪、インフルエンザとの症状の違い、予防と対策に関し纏めたもの、並びにコロナ禍での巣ごもり生活のなか、懸念される高齢者の健康への悪影響、フレイルチェックシートをお届け致します。この苦境を乗り切るため、ご家族で活用戴き、皆様の健康を祈念致します。

以上

Aにひとつでもチェックがついたら...

身体的フレイル



かもしれません!

健康を維持して、介護いらずのセカンドライフにしましょう。

簡単な運動や食卓から始めてみましょう

→P8



Bにひとつでもチェックがついたら...

オーラルフレイル

かもしれません!

口の些細なトラブルは、心身の機能低下にもつながります。

パタカラ体操やマッサージで対策!

→P12



Cにひとつでもチェックがついたら...

心理的・認知的フレイル



かもしれません!

不安やストレスは、心の病気や認知機能に影響します。

家族でできるゲームで、認知機能の低下を防止!

→P14

Dにひとつでもチェックがついたら...

社会的フレイル

かもしれません!

社会とのつながりを持つことで、日々の生活に張り合いを。

普段の生活の中から、少し意識してみましょう

→P14



Check!

4つのフレイルは連動して起こります。

すべてのチェックをなくすために、気づいた項目から改善しましょう!



フレイルの要因になるサルコペニアの危険度もチェック!

指輪っかテスト

筋力が減少・減弱した状態=サルコペニアの危険度がわかります。危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクも高まります。

テスト方法



両手の人差し指と親指で輪っかを作る。利き足でないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

囲めない



5秒と指める



15秒指めてみる



フレイル発症のリスク大!

低 サルコペニアの危険度 高

出典: Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18:224-232.

3分でわかるフレイルチェックシート



フレイルの兆候に気づいて改善すると、
将来の介護予防・認知症予防につながります。
あてはまる内容にチェックをつけてみましょう。

項目ごとのチェック数によって、あなたのフレイルタイプがわかります。



A

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

B

- 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
- 水や汁物でむせることが多くなった
- 家族や友人から聞き返されることが増えた
- 自分の口臭が気になる
- 口の中が以前より乾燥している気がする

C

- 以前と比べて物忘れが多くなった
- 今日が何月何日何曜日だかわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- 自分なりのストレス解消法がない

D

- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 家族や友人などと食事をする機会が少ない
- 以前はできていたことが面倒だと感じる
- 地域の行事やサークルに参加していない
- 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った