

# ヴォーリスだよい

## 新型コロナウイルスを予防するために

新型コロナウイルス感染症感染防止の対策方法について紹介します。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いいたします。

### 手洗いの徹底

#### 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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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。

まずは手洗いが大切です。ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

### 目次

**P1** 手洗いの徹底

**P2** 自宅で出来る運動

メディカルフィットネスセンターヴォーリス  
スポーツトレーナー 久保 大志

**P3** 免疫力と抵抗力を高める食材

管理栄養士 菊田 裕子

**P4** お知らせ



# 自宅で出来る運動

## 肩甲骨まわりのエクササイズ

↓肩甲骨を横に動かしてみましよう 10回～15回反復



- ①前腕と両ヒジを付ける
- ②両ヒジを左右に広げ胸を張ると肩甲骨が横に動きます。手のひらを外に向けると、より肩甲骨が動きます。

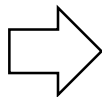
↓肩甲骨を縦に動かしてみましよう 10回から15回反復



- ①両手を上に上げる  
手のひらは外に向ける。
- ②両ヒジを真下に下げる。  
こちらも手のひらを外に向けるとより肩甲骨が動きます。

※肩に痛みがあるときは無理をしないでください。

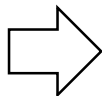
## 下腿部の体操（椅子に座って）



### ふくらはぎの体操

両足ウラを地面につけた状態からかかとを持ち上げます。

15回～20回反復



### すねの体操

両足ウラを地面につけた状態からつま先を持ち上げます。

15回～20回反復

# しっかり栄養・強いからだに

ある特定の食品や栄養素を摂ったからといってウイルスに負けない強い身体をつくる事は出来ません。食事で重要なのはバランスの良く食事を摂る事です。これは感染症だけでなく生活習慣病の予防にもつながります。バランスのとれた食事の中で免疫機能を高める手助けとなる栄養素があります。今回はその栄養素と免疫機能への役割、多く含まれる食品を紹介します。

## 免疫力を高める栄養素

**ビタミンA** . . . 鼻や口・消化器官の粘膜の機能を維持する働きがあり、感染症から体を守ります。  
※油と一緒にとる事で吸収率がUPします。

多く含む食品 → 人参 ほうれん草 かぼちゃ トマト ブロッコリー

**ビタミンE** . . . 免疫を下げる物質を抑制し、免疫細胞を活性化します。

多く含む食品 → かぼちゃ ほうれん草 ナッツ類 うなぎ アボカド 赤パプリカ

**ビタミンC** . . . 白血球の働きを強くする助けとなる事で、免疫力を高めてくれます。  
※水に溶けやすく、熱に弱いため、湯がいたり加熱する際はやり過ぎに注意して下さい。

多く含む食品 → キウイ オレンジ いちご ほうれん草 小松菜 じゃがいも さつまいも

**ビタミンB** . . . 栄養代謝の助けとなり疲れにくい身体をつくれます。  
※にんにくやタマネギと一緒にとる事で吸収率がUPします。

多く含む食品 → 豚肉 うなぎ 納豆 玄米 アボカド

**乳酸菌** . . . 免疫細胞が多く集まる腸の環境を整えます。  
※乳酸菌のえさとなる食物繊維と一緒にとる事でより効果的に菌を増やせます。

多く含む食品 → ヨーグルト チーズ 納豆

## 主食・主菜・副菜におすすめ食品



玄米



豚肉



アボカド



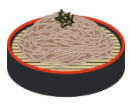
かぼちゃ



じゃがいも



ヨーグルト



そば



うなぎ



納豆



赤パプリカ



ほうれん草



チーズ

## 電話による診療および処方箋のおすすめ

新型コロナウイルスの感染拡大が収束したと判断されるまでの間、慢性疾患で症状が安定している患者さんには、電話による診療および薬剤の処方箋が可能です。  
個別のご相談がございましたら、下記窓口にて何なりとお申し出ください。

**相談窓口** .. **担当医師、外来看護師、医事課**

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に  
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、  
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。

※厚生労働省HPから一部抜粋

詳しくは



## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の検査・相談等を希望する方の対応は、  
当院では行っていません。

**同感染症の疑いがある方は、下記へご相談ください。**

他の方への感染を防ぐため、院内に入らないようお願いします。

**【滋賀県帰国者・接触者相談センター】**  
**電話 077-528-3621 (毎日・24時間)**

\* その他、一般的な相談はこちらへ  
**【滋賀県一般相談窓口】**  
**電話 077-528-3637 (毎日 8:30~17:15)**



公益財団法人 近江兄弟社 ヴォーリス記念病院  
〒523-8523 滋賀県近江八幡市北之庄町492  
TEL/0748-32-5211 ・ FAX/0748-32-2152