

# しずおか健康長寿財団

## だより 34

### しずおか健康づくりサポーター&県民 連携・協働のつどいの開催

県民の健康づくりに協力している「しずおか健康づくりサポーター」の企業・団体と県民の皆様の交流のつどいを開催します。新型コロナウイルス感染防止対策として、入場制限により「3密」とならないように努めます。参加には事前申し込みが必要になります。

- 1 日時 令和2年11月12日(木) 13:30~15:30 (受付開始13:00)
- 2 会場 プラサヴェルデ3階 コンベンションホールB  
沼津市大手町1-1-4 (JR沼津駅北口徒歩3分)
- 3 内容 健康づくりサポーター等による活動発表

#### 《オンライン公開》

#### 講演会・実技

講師 東海大学体育学部教授 久保田 晃生氏

外出自粛や在宅勤務が多くなるなかで、どのように運動不足を解消していくのかをテーマにお話と実技指導を予定しています。

- 4 入場無料 事前に申し込みが必要です
- 5 申込・問合せ先

電話またはFAXでお申込みください。

静岡市葵区駿府町1-70

(公財) しずおか健康長寿財団内

しずおか健康いきいきフォーラム21

電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222

※新型コロナウイルスの感染が拡大した場合は中止することがありますのでご承知おきください。



### 多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいづくりをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

#### ○「第24回静岡県こよか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねんりんピック岐阜2021」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和37年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切	令和2年11月20日(金) *当日消印有効です。 (当財団ホームページから出品申込書のダウンロードができます)

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。申込みいただいた全作品を令和3年1月22日(金)~1月31日(日)の間、静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。



前回の【日本画部門】  
県知事賞作品  
「癒いの樹」



前回の【洋画部門】  
県知事賞作品  
「WINDOW」

【問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団  
Tel. 054-253-4221

## 〈保健指導講話〉 コロナ時代を生き抜く



川口 知香

浜松健診センター  
保健師

2020年が新型コロナウイルス(COVID-19)という目に見えない敵にここまで侵襲されるとは、誰も想像していなかったことでしょう。ニュースでは毎日のように新型コロナウイルスに関して報道されていますね。また、新型コロナウイルスに関する情報量の多さに、何が正しい情報なのか私たちは選択を迫られ、翻弄される日々を送っています。新型コロナウイルスによる社会的変化が原因で仕事を失った人、生活が一変した人がいることをたくさん耳にすると、誰もがつらい気持ちになり危機的状況を感じずにはいられないと思います。しかしながら、感染症専門家や研究者の先生方の多大な努力によって分かってきたこともあります。今回、それを元に私たち個人としてどのように向き合っていくべきなのか、考える機会になれば良いと思っています。

#### ☆新型コロナウイルスについてわかってきたこと

感染源はコウモリが疑われていますが、確証は得られていません。感染経路は飛沫感染・接触感染で、エアロゾル感染(空気の流れの悪いところでは数時間くらいウイルスが浮いて感染する)も注意が必要です。潜伏期間は2~14日です。発症日を0日として、2日くらい前~7日目までは感染力が強いようですので、その期間に接触した人は感染している可能性が出てきます。症状の中で多く出ているものには、発熱・咳・息苦しさ・喉の痛み・嗅覚味覚障害があります。しかしその一方で、半数以上の方が無症状とも言われています。無症状のうち他人にうつしてしまうことから、かなりのスピードで蔓延してしまいます。軽症者のほとんどの人は元気に回復しますが、重症化する人は発症から7~10日目で突然悪くなるので、そこは見逃してはいけません。また、リスクの高い高齢者で流行すると、重症者数や死亡者数が一気に増え医療現場が逼迫するので、爆発的増加は避けたいところです。

#### ☆私たち個人ができること

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によって感染することがわかっているの、やはりその予防に(感染している場合は他の人にうつさないように)、各個人が忠実に努めることがとても大切です。飛沫感染の予防においては、もうすでに皆様の習慣となっているマスクの着用が有効とされています。主に他人にうつさないことが目的です。マスクの材質によって効果に差があるのでご注意ください。接触感染の予防において、一番大事なことは手洗いです。ウイルスは人の皮膚から直接入り込むわけではなく、粘膜を介して人の体に入り込みます。ウイルスが残存したところに触れた手が顔に触れたり、その手で食べ物を食べることで感染します。あとは3密を避けることが重要です。3密のポスターをいろいろな場所で見かけるようになりましたね。①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面を可能な限り避けることです。自分がすでに感染してしまっているかもしれないと思いながら、新しい生活様式に取り組んでいかないとはいけません。

#### ☆コロナとともに生きていく時代

自分がいつ感染し重症化するかもしれない、それを思うと不安で、感染者数が多く出ている地域を避けたい気持ちになります。しかし、普段感染予防に気をつけていても、居合わせた人があとから感染していたことがわかった、不特定多数の人と接する仕事をしていて感染経路が不明である、重要なプライベートの用事で他の地域を訪問したなど、意図しないところで感染してしまうことがあると思います。でも、感染した人や感染者が多い地域を、決して差別したり非難したり、いじめや誹謗中傷の対象にしてはいけません。攻撃を受けた人はその地域に住めなくなったり、心理社会的ダメージを受けるというニュースも耳にします。誰が悪いわけではないのです。こんな時代だからこそ、お互いを思いやる気持ちを忘れず、この新型コロナウイルスとともに生きていく術を見つけて乗り越えて行けるよう、助け合って生きていきたいですね。

参考・引用資料:「新型コロナウイルスのNow!第2派」公立陶生病院 感染症内科 武藤義和先生  
:COVIT-19(新型コロナウイルス感染症)が及ぼす心理社会的影響の理解に向けて  
重村 淳先生他  
イラスト:厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について HPより



# ご予約はこちらから



## みなさまに支えられて30周年

# R トヨタレンタリース 浜松

浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 天王店 ☎ 0120-10-2234  
 元城店 ☎ 0120-01-0071 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211  
 高台店 ☎ 0120-56-6650 掛川店 ☎ 0120-71-0095

ネットで簡単予約! <https://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00~20:00 年中無休(時期により短縮営業の場合あり)

