

熱中症に注意して介護予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年は例年に比べて家の中で過ごすことが増え、普段よりも筋肉量が減っていると考えられます。筋肉には体の水分を貯める役割もあるため、筋肉量の減少により体で保持できる水分が少なくなると、脱水症状が起こりやすくなります。また、夏場のマスク着用により体温調節が難しくなる可能性もあります。熱中症に注意しながら筋肉量の維持をはかり、介護予防につなげましょう。

【高齢福祉介護課支援給付担当】



9種類の運動を楽しめる「みんなで！ちがさき体操」

こまめに水分補給を

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日頃マスクを着けて過ごすことで体内に熱がこもりやすくなります。また、感染予防のためマスクを外してはいけないという思いから、気付かないうちに水分補給が不足して脱水の要因になります。

特に高齢者はもともと、喉の渇きに気が付きにくい「運動中・運動前後には必ずコップ一杯の水分を取る」「常に水分を持ち歩き、こまめに飲む」と決めておくなど、意識的に水分を取るようにしましょう。



室内でも熱中症に注意

熱中症は室内でも多く発生します。「部屋の温度を測り、必要に応じてエアコンや扇風機を使用する」「日よけやカーテンで窓際の日差しを遮る」など、意識的に予防を行うようにしましょう。

自宅でできる介護予防運動

新型コロナウイルス感染拡大前と比べ、高齢者の身体活動時間が約3割減少しているとの調査結果もあります。感染予防と、身体活動維持の両者のバランスを保つことが重要です。今回は自宅でもできる介護予防運動を紹介します。

●みんなで！ちがさき体操

釣りや相撲などの動きを取り入れた楽しい体操です。市役所高齢福祉介護課でDVD・CDの貸し出しや、空のDVD-R・CD-Rを持参でダビングしたものと交換をしています。ちがさき動画ライブラリーで動画も配信していますのでご覧ください。



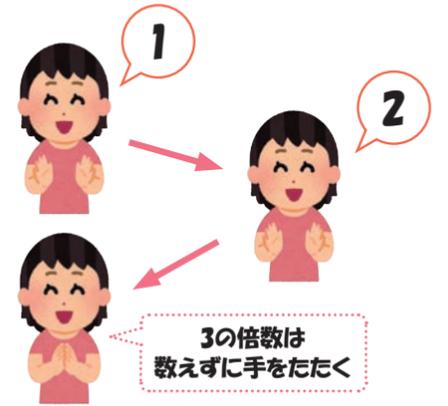
釣りのポーズ(大きな動作で肩周辺をほぐす)

●コグニサイズ

「コグニサイズ」は、頭を使いながら行う運動のことです。認知症予防にも効果的です。

自宅でできるコグニサイズの例

- ①1から20まで声を出して数えながら、足踏みする
- ②慣れてきたら、足踏みをしながら3の倍数で手をたたく(3・6・9・12…)
- ③できるようになったら、手をたたく倍数を変える、50まで数えるなど、難しい内容にチャレンジしてみましょう。



3の倍数は数えずに手をたたく

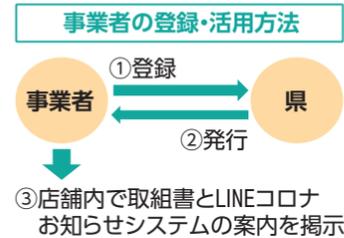
市内事業者の方へ

感染防止対策取組書・LINEコロナお知らせシステムの活用を

県は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止などの取り組みを支援するツールとして「感染防止対策取組書」の発行と「LINEコロナお知らせシステム」の運用を開始しました。安心の提供と感染拡大の防止のため、ぜひご活用ください。

【産業振興課商工業振興担当】

感染防止対策取組書は、店舗や施設などが取り組んでいる感染症対策を一覧で示すものです。また、LINEコロナお知らせシステムは、店舗等で感染者が発生した場合に来訪者へLINEで通知するシステムです。これらを活用して新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組みましょう。



登録するメリット

- (1) 実施している感染症対策を分かりやすく提示できます
- (2) 利用者が安心して店舗等を利用することができます
- (3) 新たな感染拡大の防止につながり、継続して営業を行うことができます



詳細は県図参照

勤労者生活 資金融資事業

新型コロナ特別支援枠を新設 融資の利子・保証料を市が補給

市が県内の中央労働金庫と提携して行う「茅ヶ崎市勤労者生活資金融資」に、新型コロナウイルスに関する特別支援枠が新設されました。特別支援枠で融資を受けると、市が最長で3年間利子と保証料の全額を補給します。

【雇用労働課雇用労働担当】

融資対象となる方

- 市内在住で同一勤務先に1年以上勤務している方
 - 市内の同一事業所に1年以上勤務している方
 - 市内在住で労働者を使用しないで同一事業を3年以上を行う方*
- * フリーランスは対象外

新型コロナ特別支援枠での融資内容

- 貸付限度額 100万円以内
- 貸付利率 年1.0% (利子を3年間市が補給)
- 保証料率 年0.7%~1.2% (保証料を3年間市が補給)
- 返済期間 10年以内(1年半の据え置き期間設定可能)
- 用途 新型コロナの影響で生活に苦慮する方の生活費(事業性資金を除く)

申し込みと交付までの流れ

- ①県内の中央労働金庫へ融資申し込み(審査あり)
 - ②融資実行後に、別途市へ利子・保証料補給申請
 - ③市が交付決定後、口座に振り込み
- 詳細は市図をご覧ください。



勤労者生活 資金融資制度

ちがさきの“今”をより深く

広報番組 ハーモニアスちがさき

ケーブルテレビ デジタル放送11ch

土・日曜日 9時~、月曜日 23時30分~、水曜日 20時~、金曜日 23時30分~

7月の放送(予定)

- 4日(土)~ **特集**
市立病院専門職に聞く！
コロナ禍の健康維持
- 18日(土)~ **ハーモニアスニュース**



YouTubeでも配信中



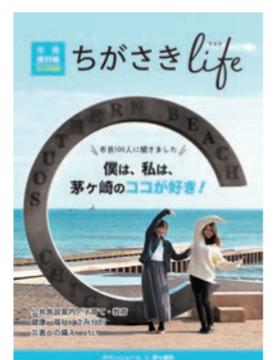
YouTube

市民便利帳「ちがさきlife」

2020年度版が完成

市民便利帳「ちがさきlife」は、行政やまちの情報をはじめ、医療機関や子育て情報を掲載しています。7月から市役所、各公民館、各市民窓口センターなどの市内公共施設で配布します。日々の生活にご活用ください。

【秘書広報課広報担当】



広報ちがさき 2020年(令和2年)7月1日号 No.1144

●発行/茅ヶ崎市 ●編集/企画部秘書広報課 ●発行日/毎月1日 *9月まで15日号の発行を休止(予定)
〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 ☎0467(82)1111 ☎0467(87)8118

人口 ▶ 242,235人 (前月比5人増)
世帯数 ▶ 103,806世帯 (前月比28世帯増)
(2020年(令和2年)6月1日現在)



この用紙は古紙を含んでいます
茅ヶ崎市図