

さくら通信

第40号



二んにちは
瑞穂保健センターです

みんなで

みずほ体操



みずほ体操は、瑞穂区で区民の健康増進のために独自に作られた体操です。
いつでも！どこでも！ひとりでも！みんなでも！できる体操です。
動画が「まるはっちゅ〜ぶ」（名古屋市公式 YouTube チャンネル）
に UP されています。

DVD、CD をご希望の場合は、保健センターにご連絡ください。



体操は 3 種類

いす体操

椅子に座りできる軽い体操

立ち体操

立位でその場でできる体操

サンバ・DE・みずほ

軽快なリズムに乗って楽しく
骨や関節、筋肉を鍛える体操

保健センターで、お近くの健康づくり会場をご紹介します
「みずほ健康づくりマップ」を配布しています。
ご希望の方はお問い合わせください。

「名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ」の
動画を見て体操をすると、dポイントに交換できます。



部屋の換気を行いましょう！

感染症の拡大防止には、積極的な換気が重要です。一般的な家庭用のエアコンでは部屋の換気ができないため、窓を開けるなどの換気が必要となります。

また、換気が不十分な部屋では、ガスコンロや石油ストーブなどの燃焼器具や呼吸などにより二酸化炭素濃度が高くなりがちです。

ご自宅や事務所などでは以下のような対策を心がけましょう。事務所においては施設の管理者にもご相談下さい。

効果的な換気方法

■ 2ヶ所以上窓を開けましょう

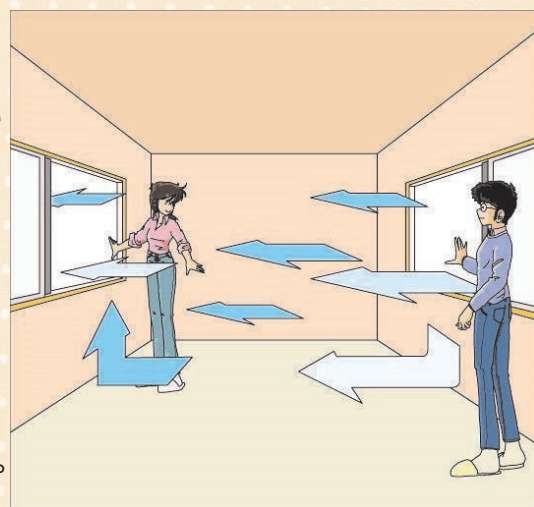
風上と風下の両方を開放するのが最も有効で、難しい場合は風上と側面でも良いでしょう。

■ 換気用小窓、給排気口を開けましょう

家具などで塞がないようにしましょう。

■ キッチンのレンジフード、浴室やトイレの換気扇を利用しましょう

風がない時や部屋に窓が1ヶ所しかない場合に有効です。



どの方法も、**空気の出入り口**ができるだけ**対角線**となるようにしましょう。

また、1時間に1回、3～5分間換気すると効果的です。

事務所などにおける換気について

- 機械換気（換気扇など）が設置されていない場合、前述の様に窓開け換気を行いましょう。
 - 必要な換気量（一人当たり換気量 30m³/時を目安）を確保するため、二酸化炭素濃度を概ね 1,000ppm 以下に維持しましょう（満たしているかを確認する方法として、二酸化炭素濃度測定器（CO₂ センサー）の活用が効果的。あくまでも目安です）。
 - 必要な換気量を確保できない場合、換気扇、扇風機、サーキュレータの活用により室内空気の循環につとめましょう。
- * ウイルスや花粉をキャッチできる HEPA フィルタ付きの空気清浄機の使用も検討してください（二酸化炭素は、空気清浄機で分解してきれいにすることはできません）。