

CHIBA 赤十字 NOW

2020
Vol. 52
秋号

災害からいのちを守る赤十字



【特集】

感染症で 変わる生活

～心身の健康を保つために～

千葉県赤十字奉仕団 委員長 大坪 紘子さん

感染症で変わる生活

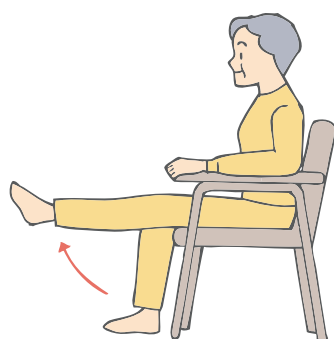
～心身の健康を保つために～

体を動かして運動不足や身体機能維持を

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活も大きく変化しています。家の中で過ごす時間が増え、運動不足になりがち。そこで、日本赤十字社が行っている「健康生活支援講習※」の中から簡単なトレーニングを紹介します。ストレスの解消にもぜひ試してみたいはいかがでしょうか。

※「健康生活支援講習」…高齢者の支援・自立に向け役立つ介護技術や、災害時の高齢者の生活支援などを学べる講習です。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講習会の開催を中止しております。詳しい情報は千葉県支部ホームページをご覧ください。

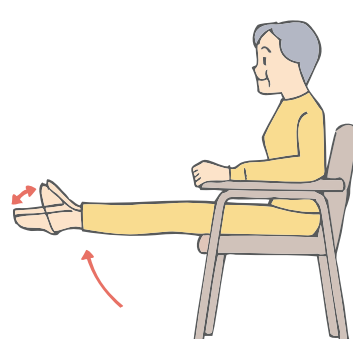
座ってできる筋力トレーニング



片足上げ

大腿の筋力アップに有効

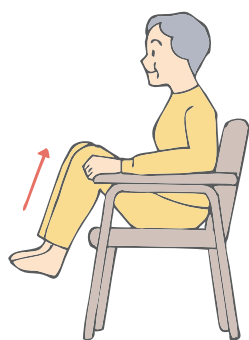
- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②片足を床と水平になるまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろす
- ③片足ずつ5～10回反復する



足首の伸展・屈曲

足先が上がり転倒予防

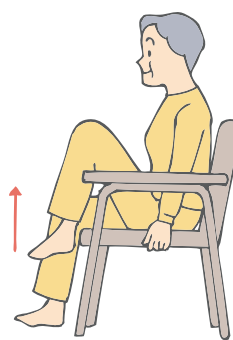
- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に下側に反らし、5秒程度停止した後、今度は上側にしっかり反らし、5秒間停止する
- ③この動作を5～10回反復する



膝の持ち上げ

腰～大腿の筋力アップに有効

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろす
- ③この動作を5～10回反復する
- ④きついときには、片足ずつ行うとよい



足踏み体操

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②膝を曲げたまま片足を床から上げて下ろす
- ③片足ずつ交互に5～10回反復する
- ④慣れてきたら大腿を高く上げたり、早く行う

出典：赤十字健康生活支援講習教本(6版)、財団法人 長寿社会開発センター「指導版 あなたもできる骨と身体の健康法～高齢者の転倒・骨折を防ぐために～」

「感染症流行期にこころの健康を保つために」

日本赤十字社では国際赤十字と協力し、新型コロナウイルス感染症の拡大によって、隔離や自宅待機により行動が制限されている方々やその周りの方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方などが「こころの健康」を保つヒントとなるサポートガイドを作成しました。困難な時期を乗り切るための一助として是非お役立てください。



隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ→



隔離や自宅待機されている方の周りの方へ→



高齢者や基礎疾患のある方・ご家族の方へ→



感染症流行期にこころの健康を保つために
—高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ—

Content and design developed by
赤十字社 看護部
Red Cross Society of Japan
Nursing Department

Translation by
日本赤十字社
Red Cross Society of Japan

保健の授業で

銚子市立
明神小学校

6年生の保健の授業で、不安(恐怖)が「差別」や「偏見」を生むことを伝える「**新型コロナウイルスの3つの顔**」という日赤作成のガイドを教材にした授業が行われました。

子どもたちは「ワクチンがないから不安が生まれる」「友達に病気をうつしてしまわないか不安」など具体的な事例を出し合い、自分たちが実践できることを考えました。

教材「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」→



ガイドを活用した授業の様子

道徳授業で

船橋市立
坪井中学校

「差別・偏見を許さない心」というテーマで、日赤が作成したアニメーション「**ウイルスの次にやってくるもの**」を活用して、不安(恐怖)が差別や偏見を生むことを学び、差別や偏見を受けた人々の気持ちを考え、自分たちに実践できることを発表していました。

「ウイルスの次にやってくるもの」(YouTube)→



日赤作成のアニメーションを見る生徒たち

放送劇で

千葉県立
柏南高等学校

同校コンピューター部放送班が昼休みの校内放送で、青少年赤十字教材「**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう**」を参考に、「放送劇」の形式で新型コロナウイルスの本当の怖さについて放送しました。

放送劇の音源は右記QRコードから千葉県支部HPで聴くことができます。



柏南高校コンピューター部放送班の皆さん

成田赤十字病院 感染症科 馳 亮太郎長による

新型コロナウイルス感染症への備え方

～ withコロナ時代を健やかに過ごすために～

成田赤十字病院で10月18日に地域の方を対象に開催した公開健康講座の内容の一部をご紹介します。詳しい内容は成田赤十字病院ホームページでご覧いただけます。



成田赤十字病院 感染症科部長 馳 亮太
[専門分野] 感染症診療全般、研修医教育
[資格] 日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本感染症学会感染症専門医・指導医
国際渡航医学会 Certificate in Travel Health

日常生活における感染対策

- COVID-19に特有の感染対策は存在しない。
- 冬場のインフルエンザ、風邪への対策をよりしっかりと。
- 対策の意味と有効性を考えて、やりすぎにならない現実的な対策を行うこと。

子供はマスクを着用すべき？

- 2歳以下の子供には使用すべきでない。
- 子供が着用する場合には、大人がしっかりと観察することが大切。



ソーシャルディスタンス

- 現実的に距離を保てない場面においては、**確実にマスクを着用**。
- (例: 満員電車、エレベーター、エスカレーター等)



旅行で工夫するポイント

- 時間や目的地をずらし人混みを避ける。
- 人が密集している場所や他の人がいる屋内では必ずマスクを着用。
- 手洗い、手指消毒をしっかりと行う。
- 飲食は同行者の少人数のみで行う。
- テイクアウトを積極的に利用する。

令和2年防災功労者表彰

千葉県赤十字防災ボランティア推進協議会が内閣総理大臣表彰、
千葉県赤十字奉仕団が防災担当大臣表彰をそれぞれ受賞

9月の防災の日(9月1日)と防災週間(8月30日～9月5日)にあわせて、内閣府から発表された令和2年防災功労者表彰で、千葉県赤十字防災ボランティア推進協議会(清水重彦会長)が内閣総理大臣表彰を、千葉県赤十字奉仕団(大坪紘子委員長)が防災担当大臣表彰をそれぞれ受賞しました。

ともに昨年の令和元年房総半島台風をはじめとする大雨災害における被災地の応急復旧活動への貢献や平時からの防災への取り組みなどが評価されての受賞です。



内閣総理大臣表彰を受賞した千葉県赤十字防災ボランティア推進協議会の清水会長(左)
(右は千葉県支部の高橋事業部長)



防災担当大臣表彰を受賞した千葉県赤十字奉仕団の大坪委員長(右)
(左は千葉県支部の込山事務局長)

令和元年房総半島台風をはじめとする大雨災害での活動

千葉県赤十字防災ボランティア推進協議会

昨年9月11日～11月30日の長期間にわたり、延べ684人が各種団体と協働して県災害ボランティアセンター等の運営や、被災家屋の清掃、瓦礫撤去等の災害ボランティア活動を行いました。



千葉県支部での防災ボランティアセンターの運営

千葉県赤十字奉仕団

被災直後から炊き出し、救援物資の仕分けや避難所の運営補助、義援金募集等、地域奉仕団を中心に2か月間延べ約900人が地域に根差した活動を行いました。



災害非常食の炊き出しを行う
君津市赤十字奉仕団



救援物資の仕分け作業を行う
千葉市赤十字奉仕団

平時の活動

千葉県赤十字防災ボランティア推進協議会

防災思想の普及及び防災体制の強化のために活動。千葉県災害ボランティアセンター連絡会の構成団体として、県内の災害ボランティアに携わる各種団体と連携を図っています。

また、自助・共助の意識啓発のため、防災減災に関する講義や一般の方向けの研修会を開催し、災害時に活動するボランティアの養成、及び防災意識の普及にも尽力しています。

千葉県赤十字奉仕団

県内市区町村に組織されている「地域奉仕団(団員数6,634人)」、若年層ボランティアにより組織される「青年奉仕団(同264人)」、専門性をもったボランティアで構成される「特殊奉仕団(同677人)」があり、様々なボランティア活動を行っています。(団員数は令和2年3月末現在の登録人数)

献血に協力

暁星国際高等学校(木更津市)

新型コロナウイルス感染症の影響で多くの会場で献血の中止・延期となっているなか、JRC採用校の暁星国際高等学校で校内献血が行われました。当日は、会場レイアウトの工夫や献血会場への分散入場など、密集を避ける対策を取ったうえで実施され、約80名に献血のご協力をいただきました。



感染防止の対策をとり
行われた献血



「非接触型」のボランティア

千葉県立四街道高等学校(四街道市)

県立四街道高等学校のJRC同好会では、新型コロナウイルス禍にできるボランティア活動を模索。「非接触型」のボランティアとして、かわいい動物たちがお月見をしている季節感のある掲示物やメッセージカードを作り、近隣の特別支援学校や老人介護施設に寄贈しました。



掲示物作成の様子(左上)と寄贈された掲示物(右)とメッセージカード(左下)

県内企業のご協力

LEXUS千葉中央店LEDビジョンで 赤十字動画を放映中

千葉トヨペット株式会社様のご厚意により、千葉市中央区新町のLEXUS千葉中央店の大型LEDビジョンで赤十字の動画を放映しています。駅に近く人通りが多い大きな交差点の前のため、多くの方にご覧いただいています。お近くにお越しの際はぜひ足を止めてご覧ください。



LEXUS千葉中央店のLEDビジョン

ボランティア

コロナ禍における 避難所運営等講習会に参加

栄町赤十字奉仕団では、栄町社会福祉協議会主催の「コロナ禍における避難所運営・災害ボランティア立ち上げに係る講習会」に奉仕団員5名が参加。

避難者同士の間隔を確保し過密状態を避けた避難所の開設運営や備品の取り扱いなどを学びました。



避難所で感染対策やプライバシー保護のために使用されるワンタッチ式
パーテーションの組み立てを行う参加者

赤十字の人道的活動は皆様から お寄せいただく活動資金によって支えられています。

活動資金は、日本赤十字社千葉県支部及び各市町村の赤十字社窓口で受付けています。特に、毎年5月・6月に行われる赤十字運動月間中には、町内会・自治会・赤十字奉仕団などの皆様にご支援をいただきながら、県民の皆様に対しご協力のお願いをしています。

また、以下の方法により、年間を通じて活動資金へのご協力をお願いしています。

クレジットカードで寄付

Webサイトからの登録により、クレジットカードでご寄付いただけます。ご寄付の方法は、毎年・毎月・今回のみからお選びいただけます。



寄付申し込みフォーム
(日本赤十字社ホームページ)

口座振替で寄付

ご希望の口座から自動引き落としでご寄付いただけます。口座振替によるご寄付のお申し込みは日本赤十字社ホームページをご覧ください。



口座振替について
(日本赤十字社ホームページ)

窓口で寄付

日本赤十字社では郵便局(ゆうちょ銀行)や銀行などで寄付専用口座を開設しております。



赤十字活動へのご理解と継続的なご支援をよろしくお願いいたします

活動資金 協力企業 (団体)の ご紹介

日本赤十字社の活動は、皆様からお寄せいただく活動資金によって支えられています。赤十字のサポーターとして、活動を支えていただく「大きな力」となっています。ご協力、誠にありがとうございました。

※ 令和2年度第1四半期に千葉県支部へ直接10万円以上のご寄付をいただき、掲載をご了解いただいた法人(団体)のお名前をご紹介します。なお、千葉県支部ホームページにおいてもご紹介しています。(敬称略・五十音順)

有限会社 旭鷲園(匝瑳市)	株式会社 鶴商メンテナンス工業(市原市)
株式会社 畔蒜工務店(横芝光町)	トヨタカローラ千葉株式会社(千葉市美浜区)
岩沢クリニック(成田市)	株式会社 ナレッジワーカー(市原市)
行政書士法人 内田総合事務所(千葉市美浜区)	日幸建設株式会社(千葉市中央区)
株式会社 エスコポーレーション(船橋市)	一般社団法人 日本自動車販売協会連合会 千葉県支部(千葉市美浜区)
株式会社 恩田商工(千葉市中央区)	株式会社 マツバラ千葉(千葉市花見川区)
ケージーサービス株式会社(松戸市)	株式会社 真野工業(木更津市)
株式会社 現代建設(木更津市)	株式会社 マルコウ中村組(市原市)
株式会社 サンタクロース(市原市)	医療法人社団 明恵会 若宮中央医院皮膚科クリニック(市原市)
シーエスジャパン株式会社(市原市)	株式会社 メディカルサポート(千葉市美浜区)
医療法人社団 純誠会 上野整形外科(佐倉市)	株式会社 横打(習志野市)
新日本建設株式会社(千葉市美浜区)	米屋産業株式会社(成田市)
諏訪神社(流山市)	株式会社 リンクス・ビルド(船橋市)
株式会社 千葉興業銀行(千葉市美浜区)	ルート産業株式会社(流山市)
千葉トヨペット株式会社(千葉市美浜区)	

日本赤十字社千葉県支部では、2千円以上の活動資金にご協力をいただいた方々を会員としてご登録させていただき、定期的に広報誌をお送りしています。

*会員登録及び広報誌のお届けを希望されない場合は、下記までご連絡をくださいますようお願いいたします。

日本赤十字社千葉県支部 振興課 電話:043-241-7531(代表) FAX:043-248-6812

赤十字NOWの
バックナンバー
はこちら➡

