



4都府県に緊急事態宣言延長へ

福岡県と愛知県に追加要請

福岡県は三回目の緊急事態宣言へ

五月七日に東京都をはじめ、大阪府、兵庫県、京都府の四都府県に出している新型コロナウイルスの対応の緊急事態宣言について、政府は五月十一日の期限を五月三十一日まで延長するとともに、愛知県と福岡県を五月十二日から対象地域に加えることを決定しました。

福岡県内への緊急事態宣言は三回目となります。

また、首都圏三県などに適用されている『まん延防止等重点措置』についても、期限を五月三十一日まで延長するとともに、北海道と岐阜県、三重県を五月九日から追加し、宮城県については、五月十一日の期限をもって対象から外すことを決めました。

福岡県では、感染拡大が止まらず、五月十二日には、一日あたりの感染者数が六三五人で、過去最高を更新しました。

菅総理大臣は「大型連休が終わり、今後の通常の時期に合わせて、高い効果の見込まれる措置を徹底する」として、飲食店での酒やカラオケの提供の停止を続け、酒の持ち込みも制限するとともに、デパートなどの大規模施設は午後八時まで、スポーツや音楽などのイベントは午後九時までの営業時間の短縮を要請し、職場での感染の増加に対応して、テレワークによる出勤者の七割削減を目指すことを説明しました。

政府の対応を受け、福岡県の対策として、県民には日中を含め、不要不急の外出の自粛、特に午後八時以降は、自粛の徹底を要請しました。

店などの要請として、酒類やカラオケを提供する飲食店には休業要請をし、それ以外の飲食店や大型商業施設などには営業時間を午後八時までに短縮するよう求めました。

福岡県が十二日から緊急事態宣言の対象地域に追加されることを受けて五月十一日と十二日に行われる予定だった東京オリンピックの聖火リレーは、公道でのリレーはすべて中止され、全国で初めて平和台陸上競技場（福岡市中央区）と関門海峡ミュージアム（北九州市門司区）で点火セレモニーだけが行われました。

聖火を移す「トーチキス」で行われました。

福岡県の服部知事は「公道でのリレーを断念せざるをえず、無念の気持ちで

いっばいです。皆さんが聖火をつなぐ姿は歴史に、私たちの心に刻まれました」と話しました。

（五月十四日現在）

（インターネットより抜粋）



不織布マスク 改めて推奨

2重マスクも一定の効果あり

新型コロナウイルスの感染拡大で緊急事態宣言の延長が決まる中、厚生労働省の専門家組織は不織布を使ったマスクの着用を改めて推奨しています。

2重マスクの効果も一定程度認め、マスクの材質や装着方法を踏まえた対策の徹底を呼び掛けています。

新型コロナウイルスは、微細な飛沫粒子（マイクロ飛沫）にウイルスが含まれ、感染する場合があります。

材質によっては飛沫が通り抜けます。

マスクをしていても布やウレタン製では、飛沫を防ぐ効果が低くなると指摘されています。

不織布マスクは効果が高いとして、「マスクの材質による特徴などを周知する必要がある」としました。

そのうえで、脇田隆子座長は、2重マスクだと、布や不織布のマスク1枚よりも飛沫の阻止率が2倍近くになったとする米疾病対策センターの報告を引用し、2重マスクで顔の隙間を減らすことができれば、効果が高まると説明し、フィットさせることが重要だ」と話されました。

スーパーコンピューター「富岳」の計算では、2重だと顔と隙間ができ、効果は1枚の場合とあまり変わらないとされていました。

（朝日新聞より参照）



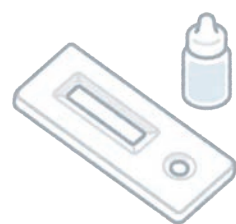
福岡県北九州市小倉北区に五月一日に民間のPCRセンターが開設しました。

だ液による検査キットが販売され、検査結果は最短で五時間後にメールで連絡があります。

原則、無症状の人が対象で陽性の場合、医療機関を受診することが義務付けられています。

関係者は、「安心するための一つのツールとして、気軽に利用して欲しい」と話されています。

（インターネットより参照）



民間のPCRセンターが開設

だ液による検査キットを販売



コロナ禍多！ラジオ体操がアツい！

新型コロナウイルスによって外出を控えて運動不足の方が、多いのではないのでしょうか。最近、自宅で筋トレやヨガなどができる様々なフィットネス動画が配信されていますが今、ラジオ体操が見直されています。そこで、ラジオ体操第一体操を図解とコツを交えてご紹介します。

《人気の秘密》

- ポイント1 人通りの少ない朝に行うので外出も安心。
- ポイント2 広い公園で行うため、人との間隔を取りソーシャルディスタンスが保てます。
- ポイント3 体操が終わるとちょっとしたおしゃべりができること。

1 伸びの運動 筋を伸ばし良い運動し背をつくる

2回繰り返す

息を吸いながら腕を前から上げ
息を吐きながら腕を横から下ろす

正しい姿勢づくり
肩こり予防
リフレッシュ効果

コツ
腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう

2 腕を振って足を曲げ伸ばす運動 脚を元よく動かし全身の血行を促す

4回繰り返す

かかとを引き上げ腕を交差した状態から
腕を横に振って脚を曲げ伸ばす
腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろして上げる

血行促進
肩こり予防
転倒予防

コツ
かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムカルに行いましょう

3 腕を回す運動 肩まわりの筋肉を柔軟に保つ

4回繰り返す

腕を体の外側から内側へ大きく回す
反対回し

肩こり予防
血行促進
首の疲労回復

コツ
腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう

4 腕を反らす運動 正しい姿勢をつくり呼吸器の働きを促進

4回繰り返す

左脚を横に開き腕を横に振る
息を吸いながら腕を斜め上に上げ腕を振り下ろす腕を反らせる
息を吐きながら腕を振り下ろす腕を反らせる

呼吸機能アップ
正しい姿勢づくり

コツ
深い呼吸を心がけ、顔が上を向きすぎないように

5 体を横に曲げる運動 普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす

2回繰り返す

右腕を上げ、体を横に曲げる
反対側も同様

柔軟性アップ
正しい姿勢づくり
消化器働き促進

コツ
前かがみにならないように、腕は真横から上げましょう

6 体を前後に曲げる運動 背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽くする

2回繰り返す

弾みをつけて上体を前へ3回曲げる
上体を起こす
両手を腰の後ろにあて、上体をゆっくりと反らせる

腰痛予防
柔軟性アップ
内臓働き促進
疲労回復

コツ
前屈は首・肩の力を抜き、上半身の重みで弾みをつけましょう

7 体をねじる運動 背骨の動きを柔軟にし良い姿勢をつくる

2回繰り返す

腕を軽く振りながら体を左、右、左、右とねじる
腕を左斜め上へ振りながら、らせん状に体をねじる

正しい姿勢づくり
内臓働き促進
腰痛予防

コツ
腕の勢いにつられて脚が動かないように

8 腕を上下に伸ばす運動 素早い動作で瞬発力を向上させる

2回繰り返す

左脚を横に開きながら、手先を肩に添え、腕を締める
腕を素早く上に伸ばし、かかとを上げる
手先を肩に戻し、左脚を戻しながら腕を下へ伸ばす
かかとを下ろす

瞬発力アップ
肩こり予防
リフレッシュ効果
筋力アップ

コツ
号令をかけながら行うことで、より力強く、素早い動作に

9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動 背中～脚の裏側を伸ばす 呼吸器の働きを促進

2回繰り返す

左脚を横に開き、上体を左下に2回曲げる大きく息を吸って胸を開く
上体を起こし、反対側も同様

呼吸機能アップ
正しい姿勢づくり

コツ
胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います

10 体を回す運動 腹周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める

2回繰り返す

両腕で円を描くように体を左へ大きく回す

腰痛予防
正しい姿勢づくり
内臓働き促進

コツ
肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます

11 両手で跳ぶ運動 リズミカルに飛ぶことで全身の血行を促進

2回繰り返す

2回繰り返す

両脚を揃えて軽く4回跳ぶ
腕を横へ上げながら大きく開脚跳び

循環器働き促進
リズム感アップ
血行促進

コツ
前半は軽く、後半の開脚跳びは大きく強弱をつけて行いましょう

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 整理運動の役割として呼吸を整える

4回繰り返す

かかとを引き上げ腕を交差した状態から
腕を横に振って脚を曲げ伸ばす
腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろして上げる

血行促進
肩こり予防
転倒予防

コツ
平常時の脈拍にもどるよう、腕や脚の動きはゆったり

13 深呼吸 体をゆっくりと平常の状態に戻す

4回繰り返す

息を大きく吸いながら、腕を上げる
息をゆっくりと吐きながら、腕を横から下ろす

正しい姿勢づくり
リラックス効果

コツ
腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう