

感染症リスクを軽減しよう！—手洗いをより効果的に実施するために—

感染症予防の基本は手洗いです。特に外出先から帰った後、調理前、食事前、咳やくしゃみを手で抑えてしまった後など、こまめに手を洗うようしましょう。

いつまでも上手な手洗いをキープするため、指の機能を低下させないようによく動かすための「ゆび体操」を学びましょう。

1 手を正しく洗い ましょう！！



- ・詳しくは [こちら](#)
- ・[動画をチェック！](#)

講師：半田 嘉子（かながわ健康財団 保健師）

2 ゆび体操に挑戦 ～もじよもじよ体操～



- ・詳しくは [こちら](#)
- ・[動画をチェック！](#)

講師：高垣 茂子（かながわ健康財団 健康運動指導士）

1 ～手を正しく洗いましょう～

①流水で軽く手の汚れを落とします。



②石鹸・ハンドソープを手にとって十分に泡立てます。



③手のひら～指の腹面を洗います。



④手の甲～指の背面を洗います。



⑤指の間～指の付け根を手を組むようにして洗います。



⑥親指を握るようにして親指と親指の付け根を洗います。



⑦指先を反対の手の平の上に立てて指先を洗います。



⑧手首を反対の手で包み込むように洗います。



⑨流水で十分に流します。



手洗いの方法	残存ウイルス数（残存率）
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒又は30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数个(約0.0001%)

2 ゆび体操に挑戦 ～もじょもじょ体操～

手洗いは、手指などの大変複雑な動きが必要です。また知覚や筋力も必要です。

知覚や筋力に問題なくとも、指をスムーズに動かすことができなければ、手洗いのような細かな動作を上手に完了することが難しくなります。

この、「ゆび体操 もじょもじょ体操」は手指や手首の動きや知覚、筋力にも働きかける要素が盛り込まれています。

手洗いの達人になりましょう！

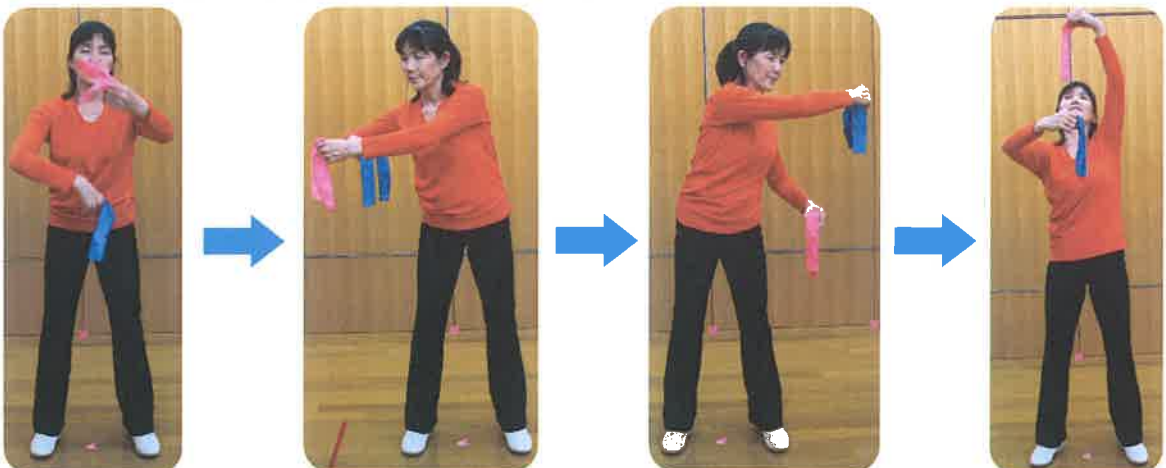
ゆび体操「もじょもじょ体操」 ゴムをゆびにかける

指で手のひらへたぐりよせる

右手→左手→両手の順番で同様に行う

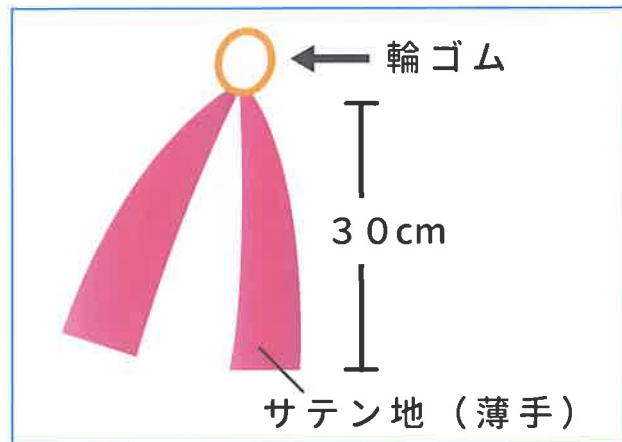


正面→右側→左側→上の順番で両腕を回す



ゆび体操 教材の作り方

完成図



ハンカチ・ハンドタオル・ナイロン袋など…可

作り方 (例)

1. 裁断



2. 真ん中 (30cm) へ ゴムを付ける

使用 イメージ

