

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）

参考 厚生労働省 新型コロナウイルスワクチンについてのQ&A

<3回目の接種が必要な理由>

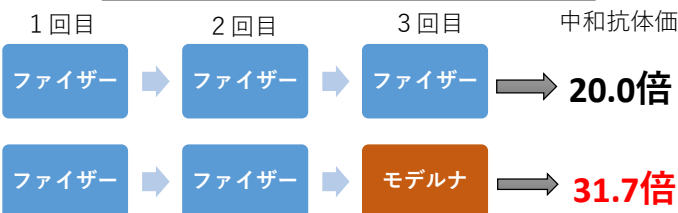
発症予防効果はファイザー製、モデルナ製どちらのワクチンも時間の経過とともにワクチンの効果が弱くなる(抗体価が減少する)ため、**追加接種が推奨されます。**

追加接種のメリット

- 大幅に抗体価が上昇したと報告があります。
- 重症化予防・死亡率低下の効果が上がると報告されています。

交差接種の効果

ワクチンの組み合わせによる効果



上記より同種接種よりも**交差接種の方が有効**といえます。

参考：第25回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会(R3.10.28)資料 Atmar RL, et al. MedRxiv. Oct 15, 2021. / Munro APS, et al. Lancet Dec 18-31, 2021.

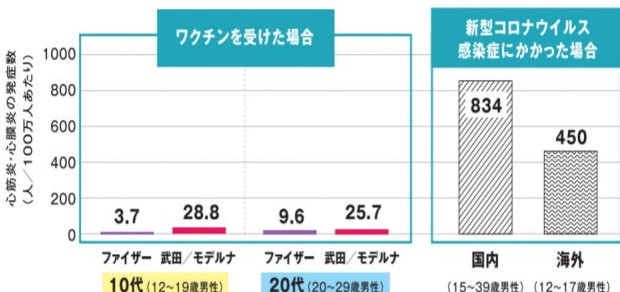
交差接種により、重症化予防・死亡率の低下効果が期待できます！
免疫機能が低下しやすい高齢者は交差接種がおすすめです。



追加接種の安全性

- 副反応は、2回目とほぼ同じといわれています。同じワクチンでも交差接種でも**安全性に差はなかった**と報告されています。
- ごくまれに接種後に心筋炎・心膜炎になることがありますが、感染により心筋炎・心膜炎を発症し重症化するリスクの方が大きいことがわかっています。

（心筋炎・心膜炎が疑われた報告頻度の比較(男性)）



若年成人に比べ高齢者の方がワクチン接種による心筋炎・心膜炎の報告が少なくなっています。

フレイル予防

自宅でできる運動をしてみましょう！

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の状態のことを指します。介護が必要な状態から健康な状態に戻すことは難しいですが、フレイルであれば健康な状態に戻すことが出来るといわれています。散歩などの有酸素運動に加え、自宅でもできる運動を取り入れてみましょう。
※運動をする際は呼吸を止めずに行い、10回1セットとして余裕のある方は1日2~3セット行いましょう。



←松戸市公式 youtubeチャンネルで体操の動画が見られます

筋力トレーニング

ももあげ



浅く腰掛けて背筋を伸ばし、ももをあげましょう
余裕のある方は、腕も前後に振りましょう

スクワット



5秒かけておろし5秒かけて戻しましょう
椅子に座るように下ろしましょう
不安定な方は前につかましましょう

ストレッチ

背中筋肉(丸め)



両手を前で組み、前方に押し出すようにして、背中を丸めましょう。
5秒間伸ばしましょう。

内ももの筋肉



少し広めに両足を広げたまま、体を前に倒しましょう
5秒間伸ばしましょう

嚙下体操

首の体操



①横を向く
②首を倒す
③首を回す
左右へゆっくりに3回ずつ行いましょう

嚙下おでこ体操



①手でおでこを押す
②おでこを下げて、手を押し返す
※5秒間を5回ずつ行いましょう
※のどに力を入れることがポイント

※のどの筋力を鍛える体操です 注意：首に疾患のある方は控えてください

ワクチンで防ごう感染・重症化

市民で進めるコロナ対策

市民が主体的に予防を固めることにより、新型コロナウイルス感染症対策として、

からだたと嚙下の体操で防ぐフレイル

延ばす市民の健康寿命

新型コロナウイルス感染予防

ワクチン接種のススメ

- ワクチン接種歴別の新規陽性者数をみると、65歳以上の高齢者でワクチンを2回接種した人は未接種者に比べてはるかに新規陽性者数が少ないことが分かります。
- ワクチン接種により発症予防・重症化予防が期待できます。一人の感染予防が周りの人の感染を防ぐことに繋がります。

ワクチン接種歴別10万人当たりの
新規陽性者数



参考：厚労省 第77回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード(令和4年3月23日)資料2-5 より改変

ワクチンの安全性と副作用

- ワクチンは、臨床試験の結果などに基づいて有効性、安全性、品質について審査が行われ、承認されています。
- ファイザー製・モデルナ製のいずれも安全性を確認したうえで承認されています。副作用については、症状ごとの頻度等に多少の違いが見られますが、いずれも数日以内に回復しています。

発現割合	症状	
	コミナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1~10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど(※)

参考：厚労省 新型コロナワクチンQ&Aより抜粋

1度もワクチンを接種していない方は接種しましょう!

<ワクチン接種に関する問合せ先>
松戸市ワクチン接種コールセンター
☎0120-684-389

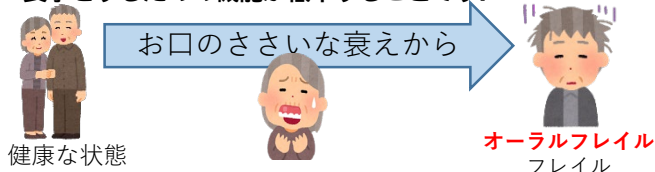
ワクチン未接種者が周りにいたら接種のお手伝いをしますのでご連絡ください

<高齢者の総合相談>
松戸市 地域包括ケア推進課
☎047-366-7343

オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは

- お口(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉で、滑舌や食事をするための機能が低下することです。



- オーラルフレイルは、フレイル(体の虚弱)や要介護リスク等が高いことが分かっています。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク
(新規発生)

身体的フレイル	2.4倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

公益社団法人 日本歯科医師会/歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版

口腔体操

パ 口唇を閉じる **タ** 口蓋に舌先をつける

パタカラ体操

カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける **ラ** 舌先を押し出して口蓋に押し当てる

お食事前に行うと効果的です

オーラルフレイル チェック

チェックしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さのものをかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

松戸市では1年に1回、成人歯科健診を無料で受けられます。健診でもお口の機能を確認することができます。

出典：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット 「オーラルフレイル」



ワクチンで防ごう感染・重症化
市民で進めるコロナ対策

市民が感染予防を固くして
新型コロナウイルス感染症対策として

オーラルフレイル対策で
いきいき生活守る習慣

新型コロナウイルス感染対策～換気が大切～



エアロゾル（空気中をただよう微粒子）感染

- ・エアロゾルは飛沫よりも小さく、会話や呼吸からも排出されます
- ・軽いため、空気中を長時間たどい、より遠くまで広がります

できるだけ**常時換気**を行い、
空気中のウイルスを
減らしましょう！

換気が不十分な空間 + 活発な活動 や 長時間滞在で

⇒**感染者から離れた場所でも感染する可能性があります**（エアロゾルは、感染経路の一つです）

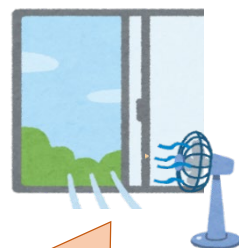
効果的な換気の方法と季節に応じた注意点

換気のポイント

- ドアと窓のように、**2方向** 開けて換気すると効果的です。**換気扇** を回すのも有効です。
- **30分毎** に**5分間の換気** を行うことが推奨されています。
- エアコンや換気扇、過ごしている場所から **遠い窓** と **部屋の入口ドア** を開けましょう。



Q. 窓が小さかったり、1つの窓しか開放できない場合は？



A. **外向きに扇風機を回す**ことで、換気効果が高まります

- **夏** は窓を開けることで気温が上昇してしまうことを防ぐためにエアコンをつけたまま換気しましょう。
- 日差しが入らないようにカーテンや すだれも活用し、水分補給を忘れないようにしましょう。



- **冬** は寒暖差から空気の入替えが速いとも言われています。1回の換気を5分でなく3～4分にしても効果があります。暖房をつけたまま換気しましょう。
- 1つの窓を小さく開けっ放しにすることも効果的です。



たんぱく質を摂ってフレイル予防！

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態のことを指します。

フレイル予防するための食事

- ①筋力低下を防ぐために、たんぱく質を**毎食**食べる
- ②1日3回バランスのとれた食事をする
- ③粗食は✖。高齢者だからこそしっかり栄養をとる



※きちんと食べて、しっかり運動
※3食でとりきれない場合は間食で補いましょう

1日にどのくらい必要なの？

おおよそ
1日に必要たんぱく質量(g) = 体重kg

例) 体重が60kgなら

$$60(\text{kg}) \times 1(\text{g}) = 60\text{g}$$

1日に約60gのたんぱく質が必要です
※医師の指示がある方は医師の指示に従ってください

たんぱく質量の目安

 ごはん普通盛り1杯 3.8g	 食パン6枚切れ1枚 5.3g	 ざるそば1枚 8.0g
 豚ロース薄切り3枚 13g	 切り身1切れ 14g	 たまご1個 6.2g
 焼きちくわ1/2本 6.1g	 納豆1パック 6.6g	 木綿豆腐1/3パック 7.0g
 牛乳200ml 6.6g	 個食タイプヨーグルト1個 6.6g	 6Pチーズ1個 4.5g



3食で食材を組み合わせると1日に必要なたんぱく質をとりましょう

いつでもどこでも換気が重要です
効果的な換気で感染リスクを下げましょう

新型コロナウイルス感染症対策として
換気を徹底して予防を固めよう

3食タンパク質を摂ってフレイルを

予防しましょう