

新型コロナウイルス感染症 自粛生活のポイント



厚生労働省ホームページ
新型コロナウイルス感染症
対応（高齢者の皆さまへ）

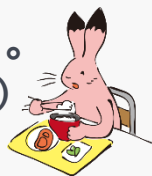
動かない時間を減らし、家の中でもサッと運動

- 座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。
（テレビを観ながら足踏み、片づけ、階段昇り降り、庭いじりなど。）
- 筋肉の量を減らさず、関節も固くならないように体操しましょう。
（自宅でもできるラジオ体操やスクワット、ストレッチなど。）
- 日の当たる屋外で散歩などの運動により、ストレスも解消しましょう。
（屋外など開放された場所で運動、散歩はオススメ。人混みを避けて。）



3食欠かさずバランス食、栄養とって免疫カアップ

- 色んな食材を含んだバランス良い食事を三食欠かさず食べましょう。
（バランス良く栄養をとり、免疫カアップ。筋肉を作るたんぱく質も重要。）
- ※食事の制限をうけている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



お口をキレイに、しっかり噛んで、楽しくおしゃべり

- お口を清潔に保つことが、肺炎等の感染予防に有効です。
（毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切。）
- お口周りの筋肉を保つため、よく噛みましょう。
（3食しっかり噛んで、噛める人は意識して固めの食材を。）
- おしゃべりもお口のトレーニングです。
（電話等を活用し「3密」を避けながら会話を。鼻歌や早口言葉もオススメ。）



家族や友人、周りの人との助け合い

- 周りの人たちと電話・メール・SNSなどを利用して交流しましょう。
（ちょっとしたやり取りや正しい最新情報の共有で、トラブルや不安の解消。）
- 困ったときの支え合い、助けを呼べる相手を事前に考えておきましょう。
（食材や生活用品の買い物、病院への移動など、困った時は支え合いを。）

