

感染症予防に関する正しい知識を持って、
体とこころの健康を維持しましょう！

～基礎編～

西京区役所保健福祉センター
健康長寿推進課



ウイルスに負けない健康づくり



不要不急の外出自粛・・・
でも、動かない・引きこもることで、
健康への影響、特に高齢者はフレイルの
進行が心配

できることから、ウイルスに負けない
健康づくりを始めましょう

ウイルスに負けない身体づくり

運動



- 人混みを避けて散歩
- 1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 週3回程度の筋トレ（スクワットなど）

ウイルスに負けない身体づくり

栄養

- 1日3食 バランスの良い食事
- 発酵食品や食物繊維をとる
- たんぱく質をとる

※食事制限のある方は、
かかりつけ医の指示に従ってください



ウイルスに負けない身体づくり

口腔

●お口の体操

「パ・パ・パ」 「タ・タ・タ」

「カ・カ・カ」 「ラ・ラ・ラ」

「パタカラ」 「パタカラ」 「パタカラ」

と、はっきり 5 回繰り返す



ウイルスに負けない身体づくり

睡眠

- 十分な休息・睡眠をとる
- お酒は睡眠の質を下げるので、控えめにしましょう



ウイルスに負けないところ

ところ

- 1日1回程度は誰かと会話して、互いに元気か確認したり，楽しい時間をもつことも大切です

電話なら，大きな声で話せるにょん♪

