

「新型コロナウイルス感染症」 気を付けたいポイント・今できること



新型コロナウイルス感染症が流行しています

手洗いや換気、不要不急な外出を控えるなど感染予防を心がけましょう。ただ、家にいる時間が多くなると「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が考えられます。



1日中テレビをみたり
ぼーっとしていたり・・・。
誰かと話すこともすくなくなったな。

動かない毎日



「生活不活発」に気を付けて

身体の動きや頭の働きが低下してしまい、歩行や生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでしまいます。それによって、体の回復力や抵抗力が低下するおそれもあります。

先の見えない自粛生活。フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

- 座っている時間を減らしましょう
- 自宅でもできるちょっとした運動で筋肉を維持しましょう。関節も固くならないように気を付けましょう。

※裏面に『イスに座りながらできる運動』を掲載しました。



バランスよく、しっかり食べましょう

- 三食欠かさず食べることで、バランスよく食べて栄養をとることを意識し、身体の調子を整えましょう。

お口の清潔と筋肉を保ちましょう

- お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切。
- 電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。早口言葉もおすすめです。