

新型コロナウイルス感染予防の自粛生活で 心身を衰えさせないために

栄養

- バランスの良い食事を1日3食
- 筋肉を作るために必要なタンパク質
(肉、魚、卵、大豆製品など)
- 免疫力を高めるビタミン類
(野菜、果物など)
- 腸内環境を整える効果のある
発酵食品や食物繊維



※食事制限がある方はかかりつけ医の指示に従ってください

運動

- 人混みを避けて散歩
 - 自宅でちょっとした運動
ラジオ体操・みんなの体操
インターネットの体操の動画
 - 週3回程度の筋肉トレーニング
(裏面参照)
- ※十分に換気をして運動しましょう



口腔

- 歯みがき・口ゆすぎ・うがい
お口の掃除でむし歯や歯周病の予防
と全身の健康を守ろう
- 口の体操・舌の体操
早口言葉・歌を歌う
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」
はっきりと5回繰り返す



睡眠・交流

- 質の良い睡眠
- 笑いの力で免疫力アップ
笑うことで自律神経のバランスが整い
NK (ナチュラルキラー) 細胞が活性化
して免疫力が上がります
- 家族や友人との支え合い
電話・メール・手紙
FAXなどで交流

そして
笑顔



動きましょう (外出) 2週間動かない状態が続くと、**7年分の筋肉量**を失います！

- 人混みを避けて時間を決めて、散歩に出かけたり、自宅でちょっとした運動をしましょう。
また、自宅で簡単な運動 (裏面参照) に取り組みましょう。
- 家の片付け、庭いじり等
意識して体を動かすことを心がけましょう。

会話をしましょう

誰とも会話をしない日が続くと、**うつや認知症のリスク**が増え、口周りの筋肉が衰えると
栄養が摂れなくなり免疫力が下がります！

- 電話で話をしたり、手紙やSNS等のやりとりが、困った時の安心感につながります。
- あいさつや短期間の会話の場合、**2M離れた状態でマスクの着用**をしましょう。

「**3密**」(密閉・密封・密接)の状況が**1つでもある場合は**、普段以上に手洗い・咳エチケット等の感染症対策を徹底するようにしましょう。