

～新型コロナウイルスの感染予防と 外出自粛中の高齢者の健康維持について～

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなっています。

高齢者の皆様が、外出自粛の中でも健康を維持するために気をつけることや、自宅でもできる運動を紹介します。

■ 運動をしましょう

「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、「動けなくなる」ことが懸念されます。

また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。



散歩

- ・人混みを避けて、一人や少人数で散歩をする。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操など）をする。
- ・家事（庭いじりや片付け、掃除、調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みなどで身体を動かす。



スクワット

「1、2、3、4」と数えながら、ゆっくり立ち上がり、

「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります。



ひざ伸ばし

「1、2、3、4」と数えながら、ゆっくりひざを伸ばし、

「5、6、7、8」でゆっくりと足を床に戻します。

10回×2セット 大きな声で1秒ずつゆっくりと。

■ 食生活・口腔ケアをしっかりと

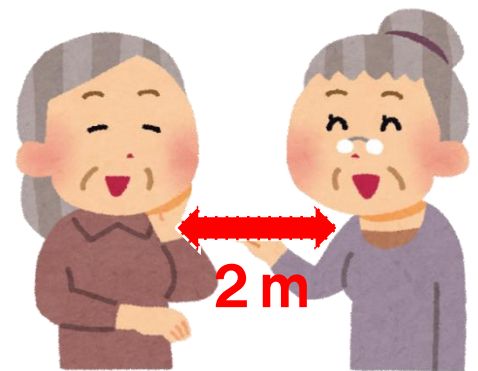
低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとり、お口の健康を保つことが大切です。



- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・食後、寝る前には歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、歌を歌う、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

■ 人との交流を続けましょう

孤独を防ぎ、心身の健康を維持するために、人との交流や助け合いが大切です。2m程度の距離をとれば感染しにくいので、あいさつや短時間の会話は続けましょう。



- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

*SNSとは、インターネットを介して人間関係を構築できるスマートフォン・パソコン用のサービスの総称です。

高齢の両親や親戚がいる方もぜひご協力ください。

問合せ先：大船渡市生活福祉部 地域包括ケア推進室 Tel.26-2943