



# コロナに負けず元気に過ごそう！

= 自粛生活で気をつけたいフレイル(虚弱)を防ぐ4つの健康ポイント =

ポイント  
1

## 運動

ちよつとした運動  
(普段より10分多くを意識)  
で体を守りましょう！



☆座っている時間を減らしましょう！  
テレビを見ながら足踏みしたり、ストレッチやスクワットをしたり、ゴミ出し・掃除などの家事で、体を動かすなど少しでも体を動かすようにしましょう。

☆筋肉を維持しましょう！  
お天気が良い日には、距離をとりつつ、散歩やウォーキングを楽しみましょう。ラジオ体操などで手足の筋肉を強化し、関節も硬くならないようにしましょう。



\*少し大股で歩いたり、歩きながら計算したりなどで頭を使うこともおすすめです。

ポイント  
2

## 栄養

しっかりバランスよく食べて免疫力をあげましょう！



☆食事は元気の源です！

・肉・魚・大豆製品など体を作るたんぱく質もしっかりとりましょう。

・骨を強くする牛乳や乳製品もしっかりとりましょう。

・毎日、意識して野菜や果物もとりにいれましょう。

・塩分の取りすぎに注意しましょう。

・食欲のない時はおかずから食べましょう。



\*緑黄色野菜や青魚も食べる習慣を！

脳の血流をよくしたり、動脈硬化を防ぎます。

ポイント  
3

## 口腔

口を清潔に保ちましょう！



☆食事の際は、しっかり噛んで食べましょう！（目指すは1口30回）

☆歯磨きをしっかりとしましょう！  
できれば毎食後、寝る前にも歯をみがきましょう。定期的な歯科検診で、口の状態（義歯点検等）も整えましょう。

☆口周りの筋肉も保ちましょう！  
しっかり噛むこと、毎日おしゃべりすること(電話など活用し)や早口言葉に挑戦することもおすすめです。マスクの下で口角をあげることも意識しましょう。

◎食事の前に唱えると効果的な言葉は？！

パ・タ・カ・ラ

口や嚥下(飲み込み)の機能を使います

ポイント  
4

## 社会参加

孤独を防ぎ、支え合いましょう！



☆地域の人や仲間とのつながりを考え、今できる交流を持とう！

・外出が難しい時は、電話やSNSを使って友人や家族と挨拶や会話をしましょう。

・新聞・回覧板・広報など身近な情報に関心を持ち、会話や外出のきっかけにしましょう。感染予防対策を行い、無理のない範囲でお好きなクラブ活動や地域活動にも参加してみましょう。

\*生きがいとなる活動も継続しましょう！

☆買い物や生活支援も支えあいを！  
困ったときはお互い様、できれば買い物や通院など困ったときに頼れる相手を考えておきましょう。

(事前の話しあいや打ち合わせも大切です。)