

活動自粛中の健康維持のポイント



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、外出の機会が減り、いつもと違う生活にストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

体力や免疫が下がらないように、心身ともに健康に過ごしましょう。

○運動のポイント

「動かない」（生活が不活発）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「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。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭でできる運動（ラジオ体操、スクワット、足踏みなど）を行う。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす。

○食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや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。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、あいうべ体操を行う、早口言葉を言うなど、お口の周りの筋肉を保つ。

○人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメールなどで交流する。
- 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。