

自宅で過ごす時間が増えた今こそ見直そう！

元気を維持する自宅での過ごし方

～新型コロナウイルス予防＋介護予防～

➤ もったいない生活、送っていませんか？

新型コロナウイルスへの感染を予防するために、自宅で過ごす時間が増えたという人も多いのではないのでしょうか。閉じこもりがちになり、運動不足や生活リズムの乱れなどが続くと、体力や筋力が低下し、気分も落ち込みがちになります…。**それではもったいない！**

自宅での運動習慣や生活習慣を見直し、元気を維持しましょう。



➤ 元気を維持する3つのポイント！

その1 しっかり食べましょう！お口のケアも忘れずに！

- 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、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口の周りの筋肉を保つ。

その2 できる運動を続けましょう！

- 人混みや、人との接触を避けて散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット、PPK体操等)を行う。
- 家事(庭いじりや片づけ、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

その3 エ夫して人との交流を保ちましょう！

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

➤ 正しい行動を理解し、感染リスクの低い活動をしましょう。

★ 新型コロナウイルス感染症の集団感染にご注意ください

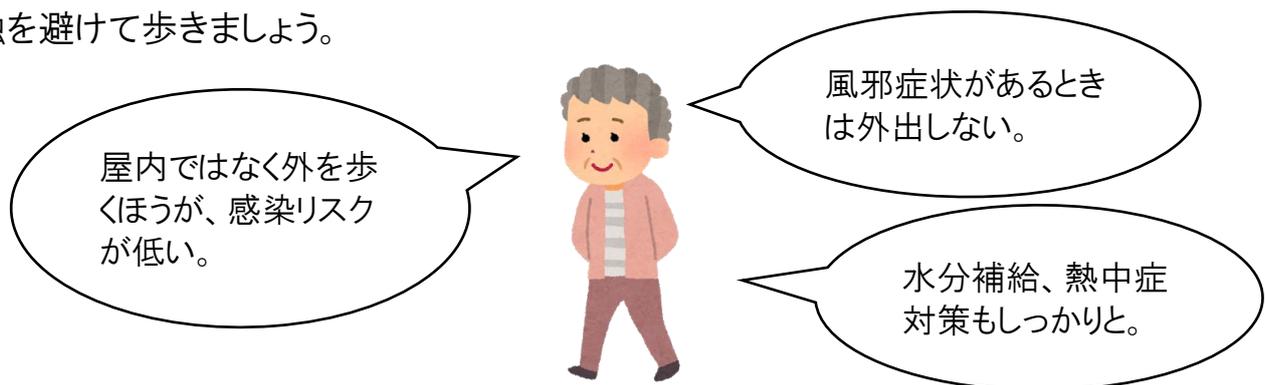
次のような条件がそろると、集団感染が起こりやすいとされています。部屋はこまめに換気しましょう。大人数が集まったり、間近で会話したりすることは避けましょう。

①密閉空間 (換気が悪い)	②密集場所 (大人数が集まる)	③密接場面 (間近で会話や発声)
------------------	--------------------	---------------------

このような条件は避けましょう！

★ 気分転換♪散歩は感染リスクが低い活動のひとつ

散歩は、広々とした空間でほかの人と触れ合うことも少ないため感染リスクが低いとされています。ただし、新型コロナウイルスへの感染予防のため、人の多い場所や人との接触を避けて歩きましょう。



★ 引き続き、手洗いと咳エチケットに取り組みましょう

感染症対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」です。外出先から帰宅したとき、調理の前後、食事前など、こまめにしっかりと石けんで手洗いしましょう。

また、周りの人を感染症から守る心がけも必要です。咳が出ているときはマスクを着用し、マスクがないときはティッシュやハンカチ、それもないときは袖や上着の内側で口と鼻を覆い、咳をしましょう。

感染が拡大している首都圏や関西方面などへの出張や旅行は、やむを得ない場合を除き、できる限りの自粛をお願いします。