

～新型コロナウイルス感染予防と健康維持のために～

厚生労働省より、2020年3月19日に開催された「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」が公表され、**高齢者に対し「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」**とされました。

◎運動のポイント

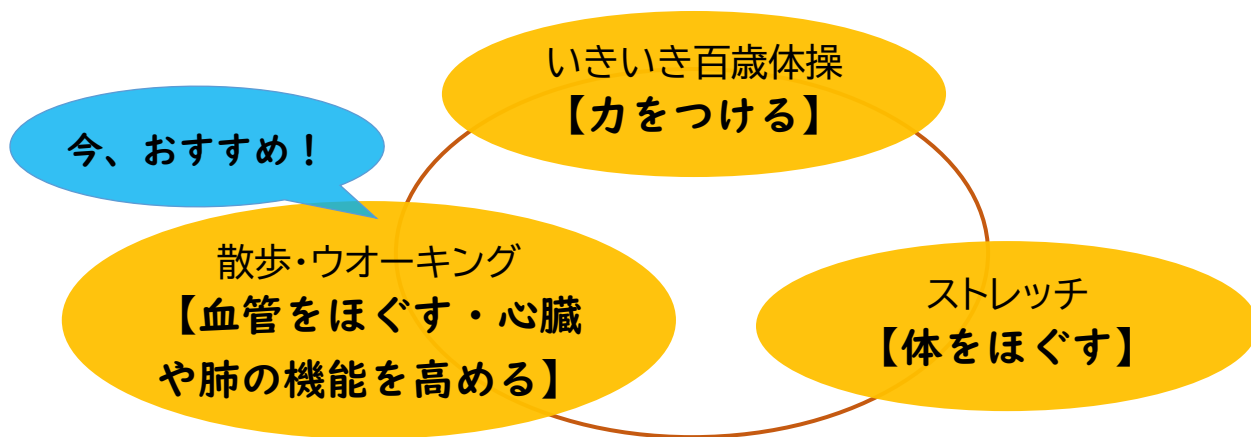
「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などで出来る運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）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。

◎生活のポイント

- ・ 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、お口周りの筋肉を保つ。
- ・ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

自粛生活中のおすすめは  
いきいき百歳体操を散歩やウォーキングにバージョンアップ！  
ウォーキングは、血管をほぐす、心臓や肺の機能を高めます。



#### 歩く前

- ① 体調確認
- ② 靴の確認(サンダルはダメよ)
- ③ 水分補給
- ④ ストレッチ

#### 散歩・ウォーキングのポイント



景色に見とれて、つまづかないように  
足元に注意して歩いてけらいん

#### 歩いた後

- ① 体調確認
- ② 水分補給
- ③ ストレッチ

あなたの地区の  
ウォーキングコース、こんなのみつけた！（きれいな風景、  
心臓破りの階段、休憩場所など）を教えてください。

南三陸町地域包括支援センター（R2年4月1日）  
電話：46-5588