

# 新型コロナウイルス感染予防と健康維持のために

感染予防・拡大防止のため、不要不急の外出を自粛するとともに、こころと体の健康づくりも重要です。家庭で出来る取組みを紹介します。

## ◎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、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。

## ◎人との交流のポイント

- ・家族や友人と電話や手紙で交流をしましょう。

## ◎感染予防のポイント

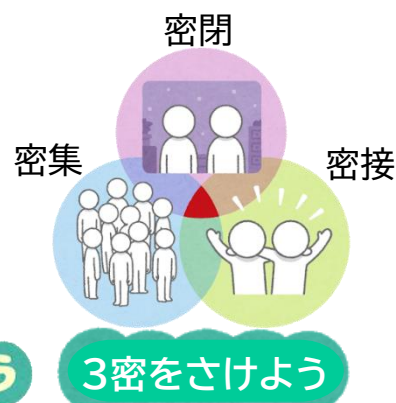


手を洗おう

1. 外から帰った時
2. 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
3. ご飯を食べる前と後！
4. 病気の人のケアをした時



マスクをしよう

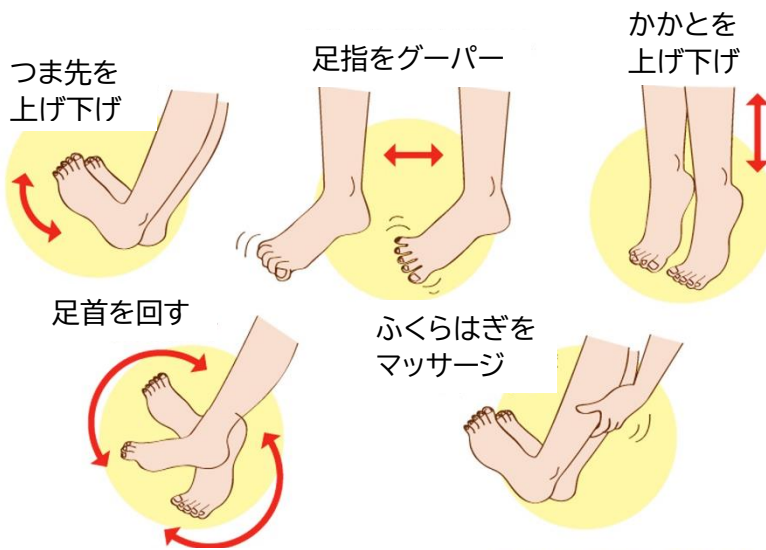


南三陸町保健福祉課・地域包括支援センター

【引用・参考】厚生労働省、一般社団法人日本老年医学会、高知市いきいき百歳体操、みらいクリニック「あいうべ体操」

回数はあくまでも目安です。ご自分の体調に合わせて、体を動かしましょう。

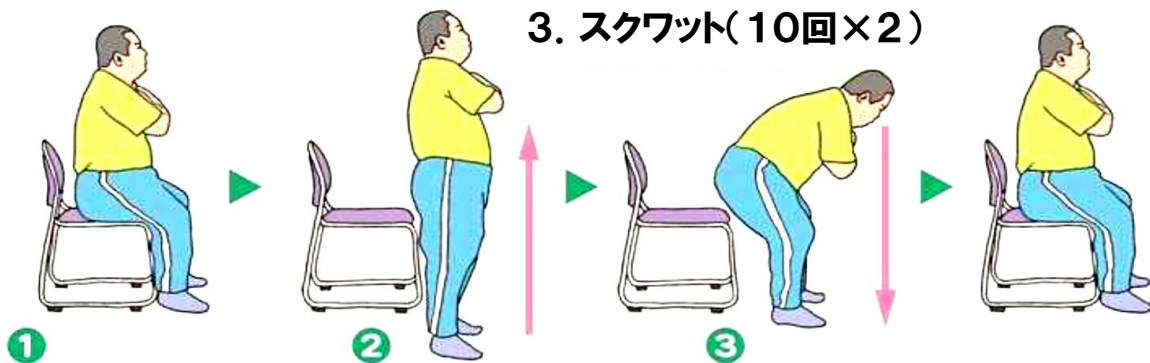
## 1. 足首のストレッチ(椅子に座って、一つ10回ずつ)



## 2. 足踏み(20回)



## 3. スクワット(10回×2)

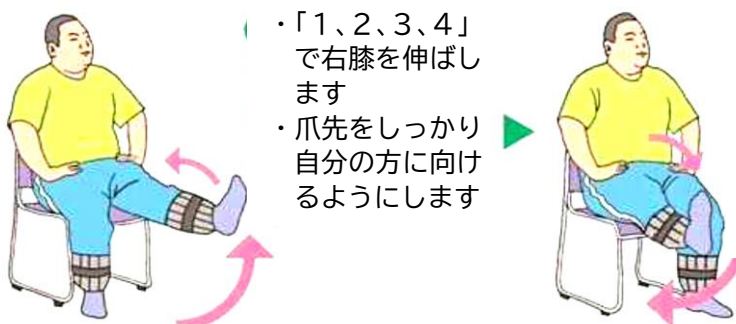


- 1
- ・足の裏がしっかり床にくくように座ります
  - ・両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

- 2
- ・「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

- 3
- ・「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります

## 4. 膝の曲げ伸ばし(片足ずつ10回×2)



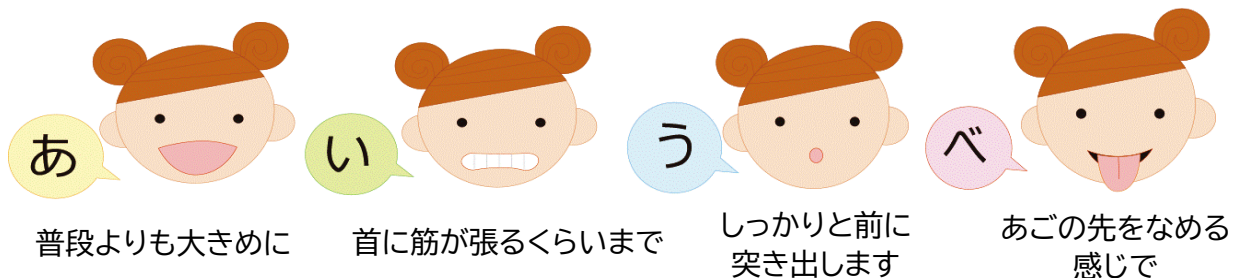
- ・「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- ・爪先をしっかりと自分の方向に向けるようにします

- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

## 5. 首をまわす



## 6. 口の体操(一つ4秒ぐらいで、「あ・い・う・べ」で1回。続けて10回。)



最後は、深呼吸をして呼吸を整えましょう