

健康な生活習慣を維持しましょう

～新型コロナウイルス感染症予防＋フレイル予防～

フレイルに気を付けて！

高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重症化するリスクがあるため、特に注意が必要です。ただ、感染を防ぐために外出を控えて家に閉じこもり、生活が不活発になっている人が増えています。生活が不活発になると、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態であるフレイル(虚弱)を招き、要介護状態や寝たきりにもつながる恐れがあります。感染症予防とフレイル予防のため、適度な運動や十分な栄養に加え、お口の健康、人との交流を意識して生活しましょう。

うつらない、うつさないために



- **手洗いをしましょう**
外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、石鹸を使い、指先から手首までていねいに洗いましょう。
- **マスクをして咳エチケットを守りましょう**
くしゃみや咳をする時に、マスクやティッシュ・ハンカチなどを使って、口や鼻をしっかりふさぎ、飛沫を防ぎましょう。
- **3密を防ぎましょう**
換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離で会話をする密接場面を避けるようにしましょう。

健康管理・セルフケア

- 毎日の体調や体温、運動メニューなどを手帳に記入しましょう。
- 体重が極端に増えたり、減ったりしていないか定期的にチェックしましょう。



運動・身体活動

- PPK体操やラジオ体操、テレビ体操など、できる体操を続けましょう。習慣化すれば生活リズムも整います。
- 庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動です。床拭き、洗濯、庭掃除など、家の中でも意識して身体を動かしましょう。



PPK体操はDVDを見ながらセラバンド(ゴム製のバンド)とお手玉を使って行う体操です。自治会館などで週に1回、感染症対策をとって行っています。詳細はお問い合わせください♪



※県の警戒レベル「感染対策期」の期間は活動休止しております。

新居浜市行政広報番組 マイタウンにいほま
お家でできる簡単トレーニング(CATV)



YouTubeはこちらから！
<https://youtu.be/NeHCM5YRujw>

みんなの 体操(NHK)

総合(月～金)
午前9時55分～
午後2時55分～

テレビ体操 (NHK)

総合(月～金)
午後1時55分～
Eテレ(月～日)
午前6時25分～

栄養・お口の健康

- 3食しっかり食べましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。
- 何でも食べられるよう、歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。

毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にたんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等)をしっかり摂りましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



社会参加・交流

- 感染症対策をとりながら、1日1回以上の外出を心がけましょう。
- お互いの間隔を空けて、ウォーキングや散歩も楽しみましょう。
- 離れて暮らす家族や友人と、電話・メール・手紙などで交流しましょう。

