



高齢者が健康を守るための 家での生活のポイント

外出を控えた生活による、筋力や免疫力の低下を防ぐ

1 毎日少しずつでも 体を動かす



- ラジオ体操やストレッチなど家で気軽にできる運動を取り入れる
- 近所を散歩する（人ごみは避ける）
- 家事などで積極的に体を動かす

2 しっかり食事をする 口の中の清潔を保つ



- 野菜や、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質も取り入れて、1日3食欠かさず食べる
- よくかんで食べる
- 毎食後や寝る前には歯磨きをする

3 人とのつながりを保つ



話をして
ストレス解消

- 会えなくても電話・FAX・メールなどで連絡を取り合う

新型コロナウイルスに 感染しないために大切なこと

- ◆ 正しい手洗いをしましょう
- ◆ 体力が落ちないように規則正しい生活をしましょう
- ◆ 定期的に部屋の換気をしましょう

