

新型コロナウイルス感染症予防と フレイル予防に心がけましょう。

新型コロナウイルスの感染防止のため、不要不急の外出を控えていただく状況が続いています。ご自宅で過ごす時間が長くなっている分、身体活動量の低下や人との関わる機会が減ることで、高齢の方は特に「生活不活発」の状態になり、健康状態にも変化が起こります。

運動不足にならないために おうち運動で下肢筋力の低下を防ぎましょう！

テレビ体操のような自宅でできる運動も、筋力低下を予防するために役立ちます。足腰の筋力を強化する「スクワット」もおススメです。

◎スクワット（太もも・お尻）：10回×2セット



- ①イスの背もたれや、壁、手すりなどに手を添える。
- ②背中をしっかりと伸ばした状態で膝を曲げお尻を下げる。
- ③膝に痛みを感じない程度に深く曲げ、ゆっくり元に戻る。

栄養をしっかりととりましょう！

こんなときこそ、バランスよく3食しっかりと食べ、体の調子を整えましょう。また、筋肉を作る栄養素である「たんぱく質」も積極的に摂りましょう。

お口の健康維持も大切です！

お口の中を清潔に保つことが感染症予防に有効です。食事の後や寝る前に歯みがきや義歯の清掃を行いましょう。

お口を動かさないと、お口周りの筋力も衰えます。友人と電話でおしゃべりする、早口ことばや歌をうたうこともおススメです。

コロナウイルスに対するお願い（保健福祉課より）

受診のめやす

37.5度以上の発熱・風邪症状がある

●まずは家で安静にする

●毎日体温を測り記録する

強いだるさ
息苦しさがある

高齢者・妊婦さん
基礎疾患のある方
（糖尿病・心疾患など）

すぐに相談

2日つづく

4日つづく

相談窓口；

静内保健所（42-0251）へ

うつらない・うつさないために

1. 手洗い・うがい・咳エチケットに努めましょう。
※咳エチケット⇒マスクの着用・咳をするときはハンカチなどで口や鼻をおさえること
2. 体調が悪いときは、集まりや用事を足しに行くことを控えましょう。
3. 買い物に行くときは、混雑していない時間帯を選びましょう。
4. 自宅の部屋など窓のある環境では、可能であれば、2方向の窓を同時にあけ、換気に努めましょう。

