



## 新型コロナウイルス感染症を予防しながら 体力維持につとめましょう

### 新型コロナウイルス感染症の特徴は？

発熱、のどの痛み、咳が長引く（1週間前後）、倦怠感（だるさ）等を訴える方が多く、**高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい**傾向がみられます。

### 感染しない・させないためには？

#### ●咳エチケット

咳の際はマスクを着用するか、ハンカチや袖などで覆いましょう。

#### ●手洗い

石けんでしっかり洗い、流水ですすぎ、清潔なタオル等で拭き乾かします。

#### ●3つの密を避けましょう

「換気の悪い**密閉空間**」「多数が集まる**密集場所**」「間近で会話や発声する**密接場面**」を避けましょう。



### 体力を維持するためには？

#### ●体を動かしましょう

人ごみを避けて散歩をしましょう。  
家事や体操など、自宅でも体を動かしましょう。

#### ●3食バランス良く食べましょう

特に、肉・魚・納豆など、たんぱく質を積極的に摂りましょう。

#### ●お口をケアしましょう

よく噛んで食べ、お口を清潔に保ち、お口の周りの筋肉を動かしましょう。

#### ●熱中症を防ぎましょう

こまめに水分補給しましょう。  
人と十分な距離（2m以上）をとったうえで、  
適宜マスクを外し休憩しましょう。  
暑い時間帯の作業や運動は避けましょう。





# 脳の活性化を図りましょう！

～元気はなまる手帳(介護予防手帳)P39に掲載～

単調な毎日を過ごしていると、気力や体力が低下し、認知機能の低下につながる場合があります。自宅でできる「脳の活性化」に取り組みましょう！

## 日記をつけてみる

昨日や今日の出来事を思い出しながら日記をつけることは、脳の活性化につながります。

- 1 今日は何曜日？
- 2 今日は何月何日？
- 3 昨日食べた夕飯は何？
- 4 昨日着ていた服は何？
- 5 昨日見た人の顔・名前・服装



## 運動はゆっくり・急がず・マイペースに

休憩、水分補給を取り入れ、無理せず行いましょう。

少しの時間でも毎日継続しましょう。

しりとりや計算をしながら歩くなど、頭と体を同時に動かすと更に効果的です。



## よく笑う

笑うことや喜ぶことで、脳からドーパミンというホルモンが分泌され、その物質が脳の記憶や学習能力を高めます。

工夫しながら楽しく会話を。  
家でも楽しめることをみましょう。

