



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

**マスクをしていても**、「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。

※ **新型コロナワクチンを接種した方も、気をつけましょう！！**



## 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

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給（1日約1.2ℓ）をしましょう。
- ・こまめに換気し、我慢せずエアコンを活用しましょう。
- ・屋外では、日差しを避け、人との距離（2m以上）をとれていれば、適宜マスクを外し休憩しましょう。





# バランスのよい食事が大切！

～元気はなまる手帳(介護予防手帳)P36 に掲載～

感染予防のための自粛生活で外出の機会が減ると、身体を動かす機会が減り、食事の量が少なくなったり、食べる食品の種類が偏りがちになります。自粛生活でも体力や抵抗力が落ちないように、バランスよく栄養をしっかりとることが大切です。

食事は3食とも「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、バランスよく！！

年を重ねるとともに、エネルギー摂取量、タンパク質、脂質などの摂取量の減少がみられます。「低栄養」予防のために次のことに気をつけましょう。

## 食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて 3食バランスよく。

### 主食

(ごはん、パン、麺など)

炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となる。



ごはんなら  
1日3杯

### 主菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)

たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる。



1日に3皿

### 副菜

(野菜、キノコ類、海藻類など)

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。



1日に5皿

牛乳・乳製品でカルシウム・ビタミンDを補給



脳卒中予防のために…減塩に取り組みましょう！

公益社団法人岩手県栄養士会

お問合せ：盛岡市保健福祉部 長寿社会課 ☎019-613-8144