

自宅で過ごす時間が増えた今こそ見直そう！

元気を維持する自宅での過ごし方

地域包括支援センター ☎ 65-1245 ☎ 33-5178

新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。

高齢者は特に、家で過ごす時間が長くなることで、

筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまったりすることなどが心配されています。

感染予防に気を付けつつ、自宅での生活を見直して元気を維持しましょう。

～新型コロナウイルス感染症予防＋介護予防 5つの秘訣～

①「うつらない」「うつさない」を心掛けよう！

- 手洗いをしましょう
- マスクをして咳エチケットを守りましょう
- 3密（密閉・密集・密接）を避けましょう
- ★一人一人が「うつらない」「うつさない」を心掛けることが、自分だけでなく大事な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。

②できる運動を続けよう！

- 散歩や体操をしましょう
 - 庭いじりや片づけ、農作業などで活動量を増やしましょう
 - ★健康長寿地域拠点活動に参加するのもオススメです！地域の人々が主体となって、自治会館など送迎に頼らない身近な場所に通いの場（拠点）をつくり、PPK（ぴんぴんキラリ）体操を主とした介護予防に取り組んでいます。
- 感染症対策をし、安心・安全に運営しています（新型コロナウイルス感染拡大状況によっては活動を休止していることがあります）。
- 詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。



拠点での PPK 体操の様子



市公式 YouTube
「社会参加でいきいきライフ！～新型コロナウイルス感染症予防＋介護予防～」

③しっかり食べよう！

- 3食しっかりバランスよく食べましょう
- 体重が減ってきたら要注意！管理栄養士や保健師などに相談しましょう

④お口の健康を維持しよう！

- 毎食後と寝る前に歯を磨きましょう
- 一人で歌の練習をしたり、早口言葉を言ったりしてお口の周りの筋力を保ちましょう

⑤心の健康を保とう！

- 電話やメールなどで交流をしましょう
- 毎日の体調や運動を記録して達成感を味わいましょう
- 作ったことのない料理に挑戦してみましょう



はまちゃん

体調に変化がないか、毎日確認しましょう！



あらいさん

自粛生活が長引き、ストレスのたまりがちな毎日ですが、感染症が収束したときに家族や友人、仲間と一緒に好きなことができるよう、今はこの「5つの秘訣」を生活に取り入れ、心も体も元気な状態を保ちましょう！