

外出自粛中



おうちで健康管理

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために、外出を控えたり、各種活動の自粛や縮小が行われています。ご自身の体力維持・低下予防のために簡単に取り組んでいただける内容をご紹介します。

からだを動かしましょう

からだを動かすことは「**運動**」だけでなく「**生活活動**」も含まれます。

「**運動**」の例：いきいき百歳体操・ほんとの空体操

(市ホームページをご覧ください)

ラジオ体操、テレビ体操、スクワットなど

「**生活活動**」の例：掃除機かけ、部屋の片づけ、洗濯物干し、台所仕事、子どもと遊ぶ、ゆっくり階段昇降など



こんな時こそ、しっかり食べましょう



バランスの基本は「**主食**（ごはん、パン、めんなど）」「**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品など）」「**副菜**（野菜、きのこ、海藻など）」

おてがる食材を上手に利用しましょう～パン、パックご飯、冷凍うどん、レトルト食品、缶詰、冷凍野菜

自分に合った食事量～食事量を調整して、体重を管理することが大切です。



しっかりかんで、できれば毎日おしゃべりを

毎食後、寝る前に**歯をみがきましょう**。お口を清潔に保つことは**感染症予防にも役立ちます**。入れ歯をきれいにすることも大切です。

お口まわりの筋肉を保つために、1日3食しっかりかんで食べましょう。

自粛生活で、人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも考えられます。

電話を活用したり、**鼻歌**を歌ったり、**早口言葉**もおすすめします。



人とつながる

気持ちを明るく

人との交流が少なくなると、気持ちも落ち込みやすくなります。

家族や友人と**電話**や**メール**などで連絡を取り合いましょう。



適度な日光浴をしましょう（1日20分程度）。日の光を浴びることで「**幸せホルモン（セロトニン）**」の分泌が促進され、気持ちが明るくなります。また、骨を作るうえで欠かせない「**ビタミンD**」が体内で作られます。