



今後の感染拡大にそなえた過ごし方

◆運動をする時は「密閉・密集・密接」の3つの密のうち、1つでも該当しないようにする

・座っている時間を減らす

立ったり、歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビを見ながら足踏みしてみるなど体を動かしましょう。



・筋肉を維持する。関節も固くならないように気を付ける

自宅でできるラジオ体操やスクワットなどを行いましょう。

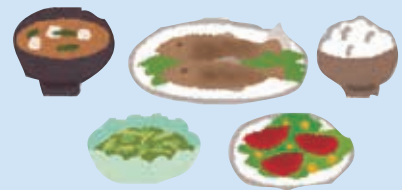
・日の当たるところでウォーキングなどの運動を心掛ける

天気良ければ、屋外など解放された場所で体を動かしましょう。

◆しっかり、バランス良く食べる。こまめに水分補給する

・1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をし、規則正しい生活を心掛ける

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



◆お口を清潔に保つ。しっかり噛んでお口周りの筋肉を保つ



・毎食後、寝る前に歯を磨く。義歯の清掃も大切です。

・お口周りの筋肉を保つために、1日3食しっかり噛んで食べる。

一人で歌の練習をする、早口言葉を使うなども有効です。

◆心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です

・電話や手紙、メールなどを活用し交流する

家族や友人、近くにいる方と互いに支え合い、意識して交流しましょう。

