

## 新型コロナウイルス感染症対策

# 健康維持の六か条！

問合せ／健康課 (☎ 23 - 3113)

感染防止のために密閉・密集・密接を避ける生活を心がけることが重要ですが、高齢者は外出など体を動かす機会が減ることで体力が低下する恐れがあります。体力低下を予防し、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

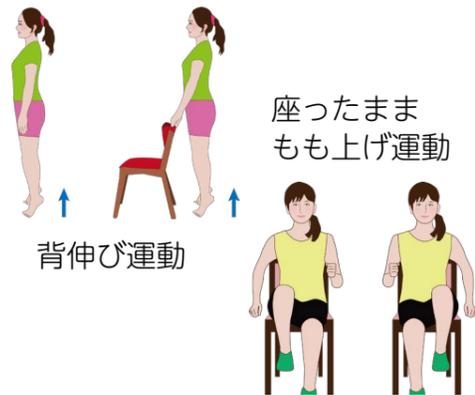


### 一 生活リズムを整えましょう！

- 早寝・早起きの規則正しい生活
- 紫外線の少ない早朝や夕方に日光を浴びてビタミンD不足防止

### 二 動かない時間を減らしましょう！

- 「ながら運動」を取り入れる
- ラジオ体操やスクワットなど筋肉を維持する運動
- 人混みは避けつつ、日の当たるところで散歩
- 家事や階段昇降も立派な運動



### おうちの中でLet'sエクササイズ♪

「ダッペエ体操」やふるさと大使の皆さんのトレーニング動画等、限られたスペースでもできる体操やトレーニングを公開中！



### 三 しっかり食べて栄養をつけましょう！

- バランスの良い食事で免疫力を上げる
  - 献立を考えたり調理をすることで脳の活性化
  - 地産地消や旬の食材を取り入れてみる
  - 体重計に乗りましょう
- ※食べ過ぎ注意！腹八分目まで

### 四 今こそ人との交流を大切に！

- ちょっとした挨拶や会話で気分転換
- 日々の声掛けで孤独を防ぐ
- 電話やテレビ通話も活用



### 五 こころの安定を保つようつとめよう！

- テレビやインターネットの情報を見て1人で考えすぎない
- 不安や悩みは冷静な人に聞いてもらう
- 生活を楽しみ、ストレスを解消する

### 六 お口を清潔に保ちましょう！

- 歯周病は万病のもと
- 毎食後の歯磨きを徹底する
- お口周りの筋肉を保つためよく噛んで食べる
- 鼻歌や「パタカラ体操」もオススメ



### ご飯の前に「パタカラ体操」

『パパパパ、タタタ...』と5文字を3回繰り返して発音してみましょう。一文字一文字ハッキリと声に出すと、口まわりの筋肉や舌のはたらきを維持できます。



## 生活不活発病にならないために 高齢者の方は以下のことにも要注意！

生活不活発病とは、「動かないこと」により、全身（体や頭の働き）の機能が低下する病気です。

- 3食しっかり食べる。特に魚・卵・肉・豆腐などのたんぱく質をしっかりと食べましょう。
- 寝っぱなし、座りっぱなしを防ぎましょう。

※高齢者に対しては、「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」と新型コロナウイルス感染症対策専門会議において示されました。

### 地域でさりげない気づかいや ちょっとした目配りをしましょう！

地域の皆さんで、地域で孤立している方をなくし、高齢者の健康を支えていきましょう。日々の声掛けや見守りで、気がかりなことや心配事が生じたときは、お近くの民生委員・児童委員さんや地域包括支援センター、市役所、社会福祉協議会までご相談ください。

問合せ／高齢者福祉課 (☎ 29 - 5386) ・ 館山市社会福祉協議会 (☎ 23 - 5068)

館山市地域包括支援センター たてやま [北条・那古・船形] (☎ 25 - 7191)

なのはな [館山・西岬・神戸・富崎] (☎ 22 - 1350)

いちご [豊房・館野・九重] (☎ 28 - 4115)