

高齢者の
皆さまが

新型コロナウイルスの 感染を防ぎ心身の健康を守るために

新型コロナウイルスの 感染を防ごう!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、正しい手洗いや咳エチケットなどが重要です。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、3つの「密」を避け、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。

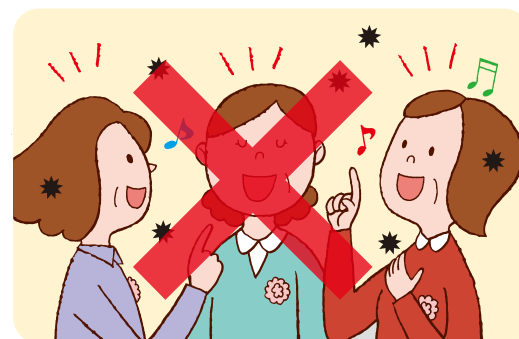
1 換気の悪い 密閉空間



2 多数が集まる 密集場所



3 間近で会話や発声をする 密接場面



手洗い

咳エチケット



動かないことで進むフレイル(虚弱)

「生活不活発」に 気を付けよう!

高齢者の場合、体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。下記のチェックリストで、自分の日常生活を振り返ってみましょう。

日常生活で大切なことをチェック! 心身の健康を維持するために行いたいこと

運動

- 畑仕事や庭いじり、片付けなどで積極的に身体を動かしましょう
- 自宅でできる体操を行いましょう(中面イラスト参照)
- 天気の良い日は人混みを避けて、散歩をしましょう

食事・睡眠

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べましょう
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう

お口の健康

- 毎食後と寝る前に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう
- しっかり噛んで食べ、たくさん話し、お口周りの筋肉を保ちましょう

交流・支え合い

- 電話などで家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう
- 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに身近な人に相談しましょう