

「新型コロナウイルス感染症」による 先の見えない自粛生活 高齢者として気をつけたいポイント

参考：2020年3月日本老年医学会

自宅でもできる運動で体を守ろう！

座っている時間を減らしましょう！

テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど体を動かしましょう。

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。

天気が良ければ、散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！



こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

免疫力を維持することにも役立ちます。

身体をつくる大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※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。

お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。

毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

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。

電話を活用し、意識して会話を増やしましょう。



電話を使って家族や友人との支え合いが大切です！



高齢者は人との交流がとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、電話などを利用した交流を！

新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。



食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

ご高齢のご家族がいらしたらぜひ促してあげましょう！

問い合わせ先：高齢者介護課 高齢者保健福祉グループ ☎82-5560