

# 新型コロナウイルス感染症予防の健康管理(高齢者編)

感染症予防のため、日常生活での健康管理に心がけ、健康維持しましょう。

## 感染症予防の生活での免疫力維持・健康管理のポイント

- 十分な睡眠で、免疫力を高め、規則正しい生活をしましょう
- バランスの良い食事をとりましょう
- 室内体操やストレッチ、ラジオ体操などで運動不足を防ぎましょう
- 家族や友人との電話、メール等により、お互いの生活や気持ちを話し合い、支えあいましょう
- 体のだるさ、食欲、発熱等がないか健康チェックし、自分の健康状態を把握しましょう
- うがいとお口のケアでお口を清潔に保つことは、誤嚥性肺炎、感染症予防に有効です  
のどや鼻のうがい、歯磨き・入れ歯の手入れは毎日行いましょう  
寝る前は歯ブラシ・歯間ブラシ、義歯洗浄剤等を活用し、しっかりケアしましょう



### 食事のポイント

筋力を維持するため、肉や卵などたんぱく質を毎食食べましょう！

#### ●1日3食、規則正しく

1日3食食べることで、必要な栄養が確保でき、生活リズムも整います。



#### ●栄養バランスよく食べましょう

毎食、**主食**(ごはんなど) + **主菜**(肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多いもの) + **副菜**(野菜・きのこ・海藻類)を揃えましょう。

### 運動のポイント

動かない生活が続くと、筋力が低下するだけでなく、やる気が低下したり、食欲や睡眠にも悪影響を及ぼします。

#### ●定期的に体を動かしましょう

体を動かすことで、運動不足の解消だけでなく、心のリフレッシュにもつながります。

室内体操や屋外でのウォーキング(散歩)をご自身の生活リズムに合わせて行いましょう。



#### ◎運動・活動時の注意点

- ・両腕を広げた範囲に人がいないようにして、接触する人数は少なくしましょう。
- ・1時間に1回、5分ほど換気しましょう。
- ・活動のあとは、手洗いを忘れずに。

### 自宅で毎日続けましょう！

#### ロコモトレニング

ひざのばし  
ひざ周りの筋力強化、膝痛の予防改善になります



同踵片脚立ち



同腿の上げ伸ばし

片脚立ち  
1分ずつ  
1日3回



スクワット

ゆっくり深呼吸しながら5~6回  
×1日3セット

椅子からゆっくりと立ち上がる、座るを繰り返すと、スクワットと同じ効果があります。



#### ◎ロコモトレニング

- ・下半身の筋力強化、バランス能力を向上し、転びにくい身体を作ります。
- ・ご自身の体調や体力に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。
- ・毎日続けることで、筋力維持できます。