

新型コロナウイルス予防と体力維持のポイント

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、引き続き感染予防へのご協力をお願いします。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『**生活の不活発による健康への影響**』が心配されますので、**体力維持を心がけましょう。**

1. うつらない、うつさないへのご協力を！

- ・引き続き、手洗い・咳エチケットの励行・不要不急な外出を避けましょう。
- ・「**3つの密**」を避けましょう。換気の悪い密閉空間、多くの方が集まる**密集場所**、間近での会話を**する密接場面**は控えましょう。

2. 食生活と睡眠は十分にとりましょう！

免疫力を低下させないためには、十分な栄養と睡眠が大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べることを意識しましょう。
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

3. できる運動を続けましょう！



動かないでいることで**心と身体の機能が低下**します。特に高齢者は『**動けなくなる**』ことが心配されます。体力維持・転倒予防のためにも、日頃から体を動かすよう心がけましょう。

- ・人混みを避けて、散歩をしましょう。
- ・普段してる体操を自宅で続けましょう。
(ラジオ体操、なかちゃん体操、ストレッチなど)



- ・家の用事や趣味で体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり、片付けなど)

令和2年4月1日に開催された「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議での提言」を参考に作成しました。なおこの内容はあくまでも現時点の見解なので、随時変更される可能性もあります。