

# 先の見えない自粛生活 この時期をみんなで乗り越えよう！ ～虚弱にならないために意識した生活を～



## 1. 体を動かす = 自宅で『いきいき百歳体操』

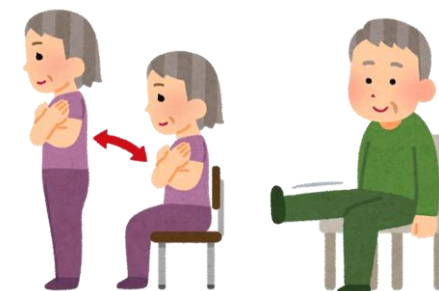
### ❖もったいない！せっかくの体力・筋力落とさないで！

おもりがなくても自分の腕や足の重さでよいので、体操をしましょう。

活動量が減ると、足腰の筋力が落ちやすいです。

特に『椅子からの立ち上がり（スクワット）』『片足立ち』『膝の曲げ伸ばし』を行いましょ。準備体操・整理体操もストレッチに有効です。

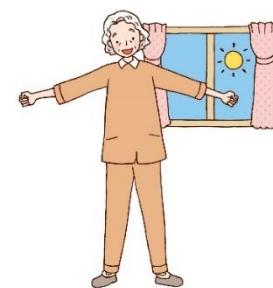
【ながら運動・すきま時間を活用】テレビのコマーシャル中、台所・トイレに立った時など【いき百以外の運動を実施】 テレビ体操・ラジオ体操など



## 2. 生活リズムを整える

日に当たったり、外の空気を吸いましょう。

人混みを避けつつ、可能であれば散歩しましょう。



## 3. こんな時こそ、栄養のバランスの良い食事を

### ❖三食欠かさずに食べることを意識

腸内環境（免疫細胞の約7割が腸内にある）を整えることで、免疫力がアップすると言われています。発酵食品・食物繊維と意識して取る。

筋肉を作るたんぱく質も意識して取りましょう。



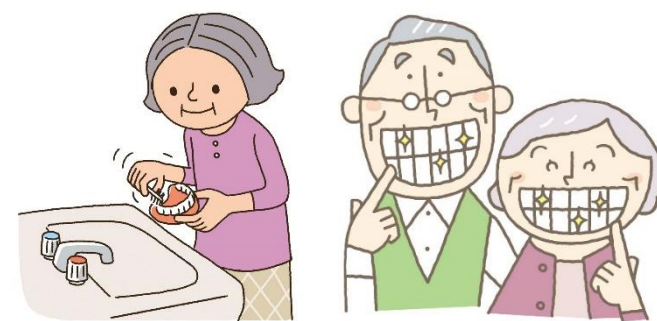
## 4. お口を清潔、健口に

### ❖インフルエンザなどの感染症予防にととても有効です。

意識して、毎食後、寝る前の歯磨き、義歯の清掃を行いましょう。

### ❖お口周りの筋肉を落とさないようにしましょう。

お口の体操（音読、早口言葉、歌等）、意識して噛む、少し歯ごたえのあるものを噛むなど



## 5. 孤独にならない、孤独にしない

### ❖通いの場の会員同士、ご近所・お友達同士で電話やメールなどを活用した交流を

こんな非常時こそ、家族や通いの場会員、お友達、ご近所の方とお互いに支え合い、意識して声をかけ合いましょう。

人にとって、人とのつながりは、とても大切。

お一人暮らしの方には、特に積極的にお声かけをお願いします。



白石市地域包括支援センター（総合福祉センター内）

電話 0224-22-1466