

先の見えない自粛生活… 日々の健康を維持するために

1 運動をしましょう！

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日ごろから運動が大切です！

- ・ 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をするなど身体を動かしましょう。
- ・ 散歩くらいの運動を心がけましょう。
天気良ければ、屋外などの開放された場所で身体を動かしましょう。
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。
- ・ 筋肉を維持しましょう。関節も固くならないように気を付けましょう。
家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）も筋肉の衰え予防に役立ちます。

不安のある方はイスにつかまって行うなど、
転倒に気を付けて、無理せずに行いましょう！！



テレビ体操は、
どなたでもご自
宅でできる体操
として介護予防
に有効です！

テレビ体操の放
送予定をご案内
します！



放送	Eテレ	総合	総合
放送時間	6 : 25～6 : 35	9 : 55～10 : 00	14 : 55～15 : 00
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声解説あり)	ラジオ体操第1
火	オリジナル体操 ラジオ体操第2		みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1		ラジオ体操第1
木	オリジナル体操 ラジオ体操第2		オリジナル体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	放送なし	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2		放送なし
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2	放送なし	放送なし

2 しっかり食べて栄養を付け、バランスの良い食事を！

- ・ こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう！
3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。



3 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

- ・ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- ・ お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です！
お口の不活動も問題です。一日3食、しっかり噛んで食べましょう。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰える可能性があります。
電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。
鼻歌を歌う、早口言葉を言うなどもおススメです。



4 家族や友人との支え合いが大切です！

- ・ 孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を。
高齢者では人との交流はとても大切です。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、意識して交流しましょう。
- ・ 買い物や生活の支援、困った時の支え合いを。
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も大切です。



5 消毒のしかた

- ・ 食器・手すり・ドアノブなどの身近な物の消毒には、
アルコールよりも熱水や塩素系漂白剤が有効です。
熱水：食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。

※やけどに注意してください。

塩素系漂白剤（ハイター・ブリーチなど）：

濃度 0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

※家事用手袋を着用して行ってください。

※金属は腐食することがあるので、消毒後に水拭きを行ってください。

※換気をしてください。

※他の薬品と混ぜないでください。

※詳しくは、「身のまわりを清潔にしましょう」で検索し厚生労働省作成のチラシをご参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>