

コロナに気をつけ、
ココロもカラダも健康に！

コロナに負けない！
フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、
家に閉じこもりがちの方も多いのではないのでしょうか。
感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。

うつらない

うつさないために

新型コロナウイルス感染症は、一般的には、飛沫感染と、接触感染があります。うつらない、うつさないためには、手洗い・マスクの着用や3密を避けるといった行動が大切です。



心の健康を
保つために

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。家族や友人と電話で話しましょう。手紙やメールなどを活用しましょう。



動ける体で
いるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫になりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。



低栄養状態にならないために

ちゃんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。3食しっかり食べましょう。



お口の健康を
維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が乾きやすくなったなども要注意。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活もお口の健康から。人と会わなくても歯磨きを。