

# 新型コロナウイルス感染症拡大に伴うおうち時間を健康にお過ごしいただくために(高齢者のみなさまへ)

## うつらないために、 うつさないために

- ☑ 感染症予防を徹底しましょう。
- ☑ 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。



### 手洗い

こまめに手を洗おう

---



### うがい

帰ったらすぐうがい

---



### マスク

鼻から口までしっかりと

## 楽しく・無理なく フレイル(虚弱)予防を

感染症予防に気をつけながら、健康を維持していくことが大切です。

- ① **食事・口腔ケア**  
3食しっかり、多様な食品をバランスよくとりましょう。  
食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- ② **運動**  
ご自身のペースで散歩や自宅でできる体操などに取り組みましょう。
- ③ **人との交流を**  
電話、メールや手紙などで、家族や友人等とつながりを保ちましょう。

表面の3つの運動を、まず2週間続けてみましょう。そして1日1回笑いましょう。できたものに○をつけてください。

月/日	/	/	/	/	/	/	/
できたこと	お口						
	全身運動						
	筋トレ						
	笑う						
月/日	/	/	/	/	/	/	/
できたこと	お口						
	全身運動						
	筋トレ						
	笑う						

記録ができれば、家族や友人、介護事業者と共有して、つながりを広げましょう。