

～感染対策をしながら、生活不活発病を防いでいきましょう～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、「新しい生活様式」が厚生労働省から発表されました。それらをふまえ、感染に気を付けながら生活不活発病を防いでいくために、このような1日の過ごし方はいかがでしょうか

感染予防の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

朝

- 体調・体温チェック…いつもと違う日は行動の調整を
- 決まった時間に起床し、規則正しい生活を継続
- 医師の指示のもと、服薬や通院を継続
- こまめに手洗い、換気
- おなかが空かなくても3食しっかり食べる（主食・主菜・副菜）



昼

通いの場へ参加されるとき

- ・ 外出時は症状がなくてもマスクを着用
- ・ 公共交通機関の利用は混んでいる時間は避けて
- ・ 感染症対策をとったうえで、仲間との場を楽しむ
- ・ 会話をする際は、正面に立たない
- ・ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら届く範囲以上に空ける
- ・ 1時間に2回以上の換気
- ・ マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず早めに休憩をとる

その他

- ・ インフルエンザの予防接種はお早めに
- ・ 感染症や身体のことなどで心配なことは医師に相談



夜

- 友人と電話やメールで交流 歌を歌う、早口言葉を言うこともおすすめ
- 腹式呼吸などでリラックスを



介護予防・感染予防

いきいき健幸生活

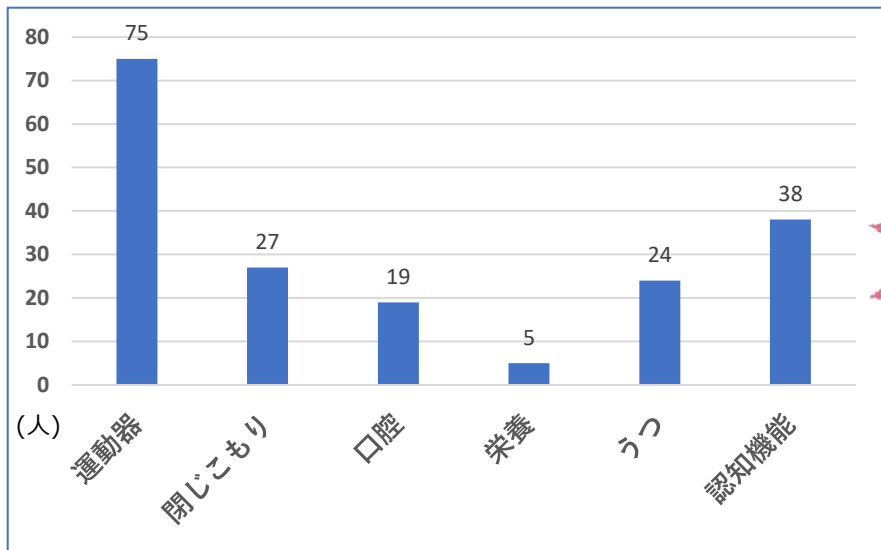
いきいき健幸生活とは…
健康的で活動的（身体的・知的・社会的活動）なライフスタイル



「体重の減少」も気にかけていきましょう

～80歳以上のはつらつ運動教室参加者に生活不活発病の調査を行いました～

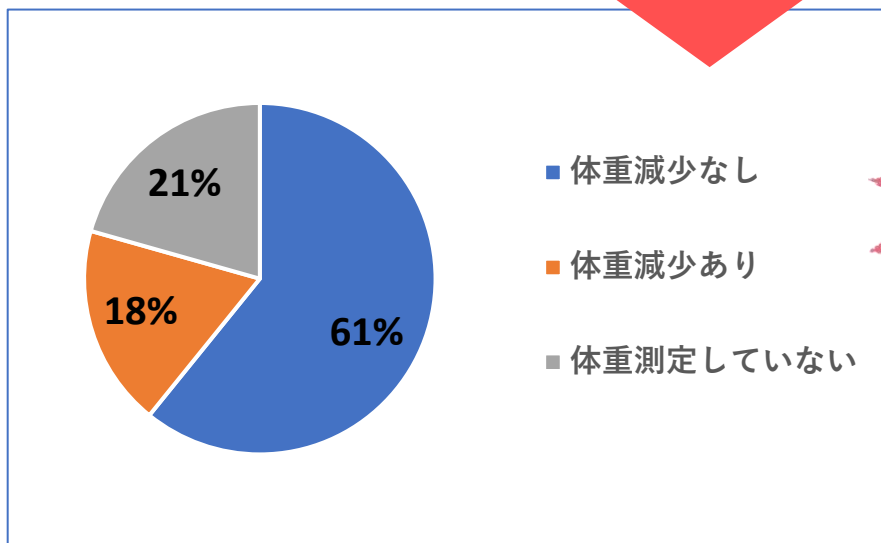
◆ コロナ禍で、介護予防に関して不安に感じていることはなんですか



「栄養」を心配している方は少ない

◆ 体重について

しかし…



体重減少している方、測っていない方が4割いる

＊ ＊ 体重減少は衰弱の悪循環のきっかけとなります ＊ ＊

低栄養・
体重減少

筋力・身体・
認知機能の低下

食欲や食事量
の低下

動かないこと（「生活
が不活発」なこと）

・ 3食しっかりとりましょう

・ 主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べましょう

・ いろいろな食品を食べましょう

※総菜やレトルト食品なども活用を！

○食事以外に、「**身体活動**」「**社会参加**」も意識していきましょう

