

スタッフ

新型コロナウイルス

ほうかつだより 令和2年4月4日発行

安城市地域包括支援センターひがしばた

安城市東端町鴻ノ巣72-2 0566-73-8210

予防には、一般的な感染症対策や日頃の健康管理が大切です！



こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などは
石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。



正しいマスクの着用

ほかの人に感染させないために
マスクをつけましょう。
鼻と口の両方を確実に覆いましょう。



バランスの良い食事と

十分な睡眠

体の調子を整え、免疫力を維持しましょう。



今日からできるフレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛する中、動かない時間(生活不活発)が増えてしまいます。特に高齢者は、動かないことにより身体や頭の働きが低下しやすく、フレイル(虚弱)が進んでいきます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。そこで、自宅でできる運動を紹介します☆

スクワット (目安: 1日10回×2~3セット)

- ① 椅子に浅く腰掛け両足を肩幅に開く
- ② 前かがみにならないように4秒かけて立ち上がる
- ③ 4秒かけてゆっくり座る



※膝がつま先より前に出ないようにしましょう♪

かかと上げ (目安: 1日10回×2~3セット)

- ① 両足を肩幅に開く
- ② 椅子や壁などに手を添えながらかかとを上げる
- ③ ゆっくりとかかとを下げる



☆ウォーキングもお勧めです。

人混みは避け、屋外など開放された場所で体を動かしましょう。

☆お口の不活動にも気をつけましょう。

噛みごたえのある食材を選んでよく噛んで食べることを意識しましょう。

安城市地域包括支援センターひがしばた
住所: 安城市東端町鴻ノ巣72-2
電話: 0566-73-8210

