

新型コロナウイルスとの 長期戦を乗り越えよう

新型コロナウイルスは、ウイルスが付着したものに触れることによる「接触感染」と、せきなどから出る飛沫を吸い込むことによる「飛沫感染」により感染します。したがって、2つのリスクを回避するために、不要不急の外出を控えることが大切になります。

一方、不要不急の外出自粛が長期にわたり、家に閉じこもりがちになると、心身の不調をきたす原因となることから、自宅でできる運動と接触感染・飛沫感染の心配のない自然の中での散策をすることなどで、免疫力を下げることなく心身の健康を維持していきましょう。

運動

- 家の中でもできる体操を紹介します。
 - ① 胸かく体操
 - ② ラジオ体操、みんなの体操など
- 座っている時間を減らしましょう
- 家でできる用事や楽しみで、体を動かしましょう
⇒ 庭いじり（草むしり）、片付けなど



胸かく体操

目的

胸まわりの筋肉をほぐし、腰痛等を予防・改善します



- ① 手を軽く握って、肘を曲げて準備します。
- ② 両腕を後ろに引き、胸を開きます。すぼめます。
- ③ 2回行いましょう。



2回ずつ

- ① 右腕は天井を押すように上げ、左腕は床を押すように下げて伸ばし、胸が動くのを感じましょう。
- ② 左右の腕を変えて同じように行います。
- ③ 2回ずつ行いましょう。



散策

- 人混みを避けて、自然の中で散策
⇒ たくさん歩くと、お得な特典が受けられる
「ふくしま健民カード」が取得できます
- ※ 「ふくしま健民カード」については、長寿福祉課、各支所・出張所・学習センターに設置の記入台紙、「ふくしま健民カード事務局ホームページ」をご参照ください
- ※ 帰宅後、石けんでの手洗い・うがいをするまでは、顔（目・鼻・口）を触らないようにしましょう



会話

- 1日1回以上は意識して誰かと会話をする機会を作りましょう
⇒うつや認知症のリスクが低くなる
免疫力が下がることを防ぐ

① 電話やメールでの連絡



電話なら
大きな声で
話せます！

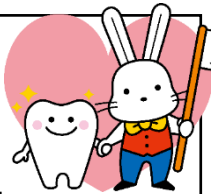


② 約2m離れてのあいさつ

近づかないようにね

口腔

- 毎食後の歯磨き
⇒お口から感染症予防



- お口の体操

舌と声の体操

食べる時にも話すときにも、左右上下に十分に動く舌がとても大切です

べの時



①舌をしっかり動かしながら「べろはたから」と声を出して3回言います。「べ」のときは舌をべーっと出します。

②同じように「いいべした」を3回繰り返します。

③同じように「べろはたからだ いいべした」を3回繰り返します。

ポイント

「べ」のときにしっかり舌を出すことでより舌の練習になります。早く言うのではなく、しっかりと口と舌を動かすことを意識しましょう

栄養

- 1日3食、
バランスの良い食事

- タンパク質（筋肉を作る）、
ビタミン類（免疫力を高める）
をしっかり摂る

※食事制限のある方は、
かかりつけ医の指示に
従ってください



その他

- 質の良い睡眠

- 笑いの力で
免疫アップ
⇒自律神経が整い、
免疫細胞が活性化し、
免疫力が上がる



※「いきいきももりん体操」「お口のももりん体操」のパンフレットは、
長寿福祉課窓口、各支所・出張所・学習センターで配布しています。
また、ホームページからもダウンロードすることができます。

福島市役所 長寿福祉課 地域包括ケア推進室 電話：024-529-5064

FAX：024-526-3678

令和2年4月16日作成