

# 「新型コロナウイルス」感染に対して 高齢者が気を付けるポイント

人との接触を避ける

マスク

コロナウイルスの感染拡大に伴い、県内でも**緊急事態宣言**が発令がありました。



自粛要請

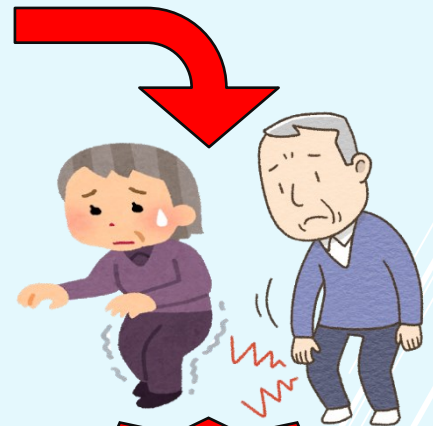
集団感染

感染を恐れるがあまり外出を控えすぎて「**生活の不活発**」による健康への影響が考えられます。



こんな日が続いたら・・・

家に閉じこもり、一日中テレビをみたり、ぼーとしたり、食事を抜かしたり、会話が少ない毎日・・・



動けない!!

## 「生活の不活発」がもたらす影響

2週間運動しないでいると、高齢者で2割程筋力低下する。失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われている。

