

# 自粛生活に負けない!!

## ～身体機能低下を予防するために～

### ●筋力の維持！関節も固くならない！

ラジオ体操などの全身運動やスクワットなどの足腰の筋肉を強化する運動も有効です。筋力低下の予防を心がけましょう。



### ●自宅での座っている時間を減らしましょう！

立つ・歩く時間を増やすことも重要です。テレビのCM中に足踏みなど身体を動かしましょう。



### ●散歩などの全身運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外などの開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。

ただし、人混みは避けましょう。



### ●しっかりバランス良く食べましょう！

三食欠かさず、バランスの良い栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。

※食事制限がある方はかかりつけ医の指示に従ってください。

### ●毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

口の中を清潔に保つことが、感染症予防にも有効です。義歯の清潔もとても大切です。



●口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。口の不活動も問題です。しっかり噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。