

高齢者のみなさんへ

# 適切な外出と会話を



「不要不急の外出の自粛」・・・でも、外出や会話をしないと、高齢者の方は筋力や免疫力が下がってしまいます。新型コロナウイルス感染症予防に関する正しい知識を持って、健康な身体づくりをしましょう。

## 感染症予防の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

## 外出：1日1回は人混みを避けて外出を



- 人との距離は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選びましょう。
- 外出時は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- 外出した時は、帰宅するまで 顔（目・鼻・口）に触れないようにし、帰宅後は、石けんでの手洗いをしましょう。

## 会話：1日1回は誰かと会話（電話）を



### ●閉じこもって誰とも会話しない日が続くと・・・

- うつや認知症のリスクが増えます。
- 唾液が減ったり、舌の動きが悪くなったり、お口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。

- 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
- 外出しにくい方は、少なくとも1日1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話で会話しましょう。





## 在宅でできる健康づくりのポイント

ウイルスに負けない体づくりのために、免疫力を高めましょう！



### 運動

- ◆家の中や庭でできる運動
  - ・ラジオ体操・筋力トレーニング  
ストレッチ 等
- ◆人混みを避けて散歩する
  - ・一日一度は外に出て、深呼吸
- ◆テレビを見ながら足踏み体操
- ◆家事や庭いじりなどで小まめに動く

### 栄養

- ◆3食欠かさず、生活リズムを整える
- ◆バランス良く食べて、低栄養を予防
- ◆肥満だけでなく、「やせ」にも注意
- ◆定期的な水分補給も心がけて
- ◆筋肉を作るたんぱく質を摂る  
肉、魚、卵、大豆製品 等

### 口腔ケア

- ◆毎食後と寝る前に丁寧に歯磨きを
- ◆しっかり噛んで、ゆっくり食べる
- ◆固めの食材を多く取り入れる
- ◆お口の体操、歌を唄う、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ

### 交流

- ◆家族や友人と電話でおしゃべりする
- ◆家族や友人と手紙やメールを活用し交流する
- ◆買い物や移動など困った時に、身近に相談できる人を考えておく

- ◆1人でできる趣味や好きなことを見つけて、笑顔で過ごしましょう！
- ◆外出から戻ったら、丁寧な手洗いとうがいを！
- ◆質の良い睡眠をとりましょう！
  - ・昼寝は30分以内に
  - ・お酒は睡眠の質を下げるので、控えめに
- ◆過度な受診控えは危険！コロナ禍でも持病の治療や健診等の健康管理は重要です。

