

これからの



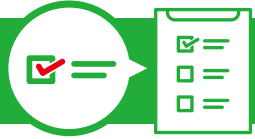
感染症流行期以降の
健康維持と生活の工夫



新型コロナウイルス感染症が流行してから、自宅で過ごす時間が増えてきました。
自宅でも楽しく健康的な生活が送れるよう、新しい健康習慣を身につけましょう!

生活の中でやってみよう!!

CHECK
& TRY



家の中

- 食べる前、顔を触る前には20秒かけて石鹸で手を洗おう
- 一日に数回窓を開けて、換気しよう
- 家族みんなが触るドアノブや手すりはいつもきれいにしよう
(アルコール等での消毒も効果的です)
- 外から帰ってきたら15秒くらいガラガラうがいしよう

チェック
してみてね

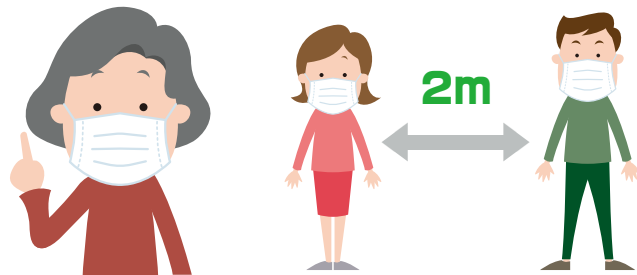


家の外

- 外に出る時はマスクで鼻と口を覆うようにしよう
- たくさんの人で集まらないようにしよう
- 家族以外の人と話すときは2mくらい離れて静かに話そう
- いろんな人が触るところはなるべく触らないようにしよう
- 外出時の食事前やトイレの後など手をこまめに洗おう

生活不活発に気をつけて

家にこもって誰とも話さない期間が長いと、だんだん身体の働きが衰えて、誤嚥性肺炎などの別の病気のリスクが増えるよ!
感染症が落ち着いたからでもこれまで通りに暮らせるための工夫をしよう!



からだを
動かそう

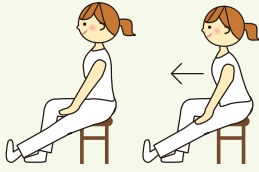
- 家の中でも、掃除や洗濯、窓ふきなど立って動き回る時間を増やそう
- 家の中でできるラジオ体操などをやってみよう
- 陽に当たり近所を散歩する時間を作ろう
- 家の中でも筋力トレーニングをやってみよう



簡単なストレッチ・筋トレ

無理をせずできる4つの運動をご紹介します。体調に合わせてやってみましょう。できる範囲で続けるのが長続きのコツです。

A もも裏のストレッチ



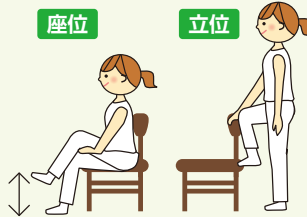
- ①背筋を伸ばして座り、片足を前へ。
- ②息を吐きながら、おへそを突き出すように骨盤を前に倒す。
- ③ももの裏が張っていることを確認。
- ④8拍したら体を起こします(反対同様)。

B スクワット



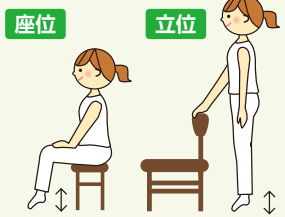
- ①つま先をやや外に向けて、肩幅に足を開きます。
- ②4拍かけて、ゆっくり膝を曲げる。
- ③4拍かけて、ゆっくり伸ばします。

C もも上げ



- ①左膝をゆっくり4拍かけて上げます。
 - ②ゆっくり4拍かけて降ろします。
 - ③反対も同様に、交互に行う。
- ※座位か立位、好きな方を選んで行ってください

D かかと上げ体操



- ①ゆっくりと4拍かけて踵を上げます。
 - ②ゆっくりと4拍かけて踵を下ろします。
- ※座位か立位、好きな方を選んで行ってください

CHECK!

「千代田区ホームページ」でも運動を紹介しています。 <https://www.city.chiyoda.lg.jp/>

トップページ > 新型コロナウイルス関連情報 > 区民の皆さまへ > [自宅でできる体操を紹介します](#)

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koresha/kaigoyobo/taisoshokai.html>



生活習慣

- 早寝・早起きをする生活習慣を維持しよう
- 朝晩いつもどおりに歯を磨き、洗面し、着替えて、身の回りを整えよう
- 毎日郵便物を取りに行こう
- お薬を飲む必要のある人は忘れずに服用しよう
- 寝てばかり、テレビばかりなど、「ばかり」をやめよう



お口の健康 栄養・免疫



- 寝る前に丁寧に歯磨きして口腔を清潔に保とう
- 早口言葉や歌を歌って口を良く動かしておこう
- ガラガラうがいを毎日やろう
- 入れ歯のお手入れは毎日丁寧にしよう



いつもお口を清潔に保つことが、ウイルス感染や誤嚥性肺炎の予防に有効です。誰も話さなくなるとお口の機能が衰えてしまいます。家の中でなら電話での会話や、歌ったり、早口言葉なども良いですよ。

- 野菜や海藻・きのこ・肉・魚・卵・乳製品などバランスよく食べよう
- 食事はしっかり・よく噛んで食べよう



ご飯やパンだけでなく、おかずに肉や野菜、乳製品を使い、ビタミン・ミネラル・タンパク質を取っていると、免疫力が維持できます。

生活不活発になると便秘になりやすいため、繊維質のキノコ類や野菜を食べるのも大事です。

こんなことに気をつけて

情報について

テレビや新聞、ラジオなどから毎日たくさんの情報を受け取っていると、自分にとって役立つ情報を見つけるのが難しくなることがあります。

噂や伝聞を鵜呑みにして行動する前に、それが本当に正しいことや、近しい人にも聞いてみましょう。

こころの健康

人のつながり

- 夜眠れないことが多い
- 気持ちが落ち込みやすい
- 食欲がなくなった
- 不安な気持ちが続く
- 孤独感や寂しさを感じる



自宅にいる時間が長くなると、人とのつながりを持てる機会が減ってしまいます。

周りの方々とのつながりを様々な形で保ちましょう。会うことが難しければ、電話やメールなどを使ってみましょう。

ウイルス感染の予防について

「新型コロナウイルス」はコロナウイルスのひとつです。ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。(厚生労働省HPから抜粋)

発行元 | 千代田区保健福祉部在宅支援課介護予防係

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-10 高齢者総合サポートセンター (かがやきプラザ)

電話 03-3264-2111(内線57241) 03-5211-4223(ダイヤルイン)

FAX 03-3265-1163

作成協力 | 東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム