

フレイル(虚弱)の進行を予防するために

① ちょっとした時間でも体を動かしましょう！

内面の体操を参考に、座っている時間を減らしましょう。
身体を動かして、関節のこわばりや筋肉の衰えの予防を。



② しっかり食べて栄養をつけましょう！

3食欠かさず食べ、身体の調子を整えましょう。
お肉やお魚、卵、大豆製品などのタンパク質も忘れずに。



③ お口を清潔に保ちましょう！

歯みがきやよく噛んで唾液をだすことも、感染症予防に有効です。
鼻歌を歌う、早口言葉などを行い、お口の不活発の予防を。



④ 家族や友人との支え合いで、活力を充電！

ちょっとした挨拶や会話を意識し、孤立を防ぎましょう。新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。



これからの時期に注意したい生活のポイント

油断は禁物 熱中症！

昼夜の寒暖差により体調不良を起こしやすくなっています。急に気温が上がることで、熱中症に陥りやすい季節になります。さらに、感染予防でマスクを着用している時間が長くなると水分補給をし忘れがちです。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

