

# 自粛生活の中で気をつけること

最近はずっと家に閉じこもり、テレビを見たり、ぼーっとしていたり、  
食事たまに抜かしてしまう…誰かと話すことも少なくなった…



このままだと「生活不活発（動かないこと）」により、  
身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなどが行い  
にくくなったり、疲れやすくなったりして、**フレイル(虚弱)**が進んでいきます

## ちょっとした運動で体を守ろう！

- 動かない時間を減らしましょう  
自宅ですべての時間を減らしましょう  
テレビコマーシャルの間に足踏みするなど、身体を動かしてみましよう
- 筋肉を維持しましょう。関節も固くならないように気を付けて！  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防になります



## 食事をしっかり！

- バランスよく食べて栄養をとり、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。さらに身体（特に筋肉）を  
作る大切な栄養素である**たんぱく質**をしっかりとることが大切です  
※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください



## お口を清潔に保ちましょう！ よく噛んで、毎日おしゃべりを！

- 毎食後と寝る前に歯を磨きましょう！  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です  
義歯の清掃もとても大切です
- お口周りの筋肉を保ちましょう  
一日三食しっかり噛んで食べましょう。  
おしゃべりも大切です。電話も活用し意識して会話を増やしましょう  
①鼻歌を歌う②早口言葉③パタカラと言う ←この3つはお口の体操になります  
※喫煙者や、糖尿病心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすい  
ので注意しましょう。



# 皆さんお元気ですか…

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、各老人館では、ほの  
ほのサロンを実地しています。(電話予約)  
外出自粛生活の中、自宅で簡単にできる軽い運動やセルフケア  
をご紹介しますので、ぜひ活用してください！  
コロナウイルスが終息し、皆さんとの元気な再会を職員一同  
心よりお待ちしておりますので、共に頑張りましょう！！



台東区立老人福祉センター  
台東区立入谷老人福祉館  
台東区立橋場老人福祉館  
台東区立三筋老人福祉館

## ★まず、予防が大切！

### 手指の手洗いうがい・消毒

- ・石鹸を使い丁寧に洗う（約30秒間）  
その後流水で流します。手首のほうま  
で洗います。
- ・うがいをこまめに行います。
- ・消毒液は手のひらに500円玉くら  
いの量をたっぷり使います。

・ウイルスは喉元に付着する菌が  
影響を及ぼすといわれています。  
こまめに水分を摂取してウイルス  
の侵入を防ぎます。

### 水分を多く摂る

### マスクの着用

・咳やくしゃみで飛沫（唾など）飛ばさないよ  
うに、またかからないように、お互いを守る  
ことが大切です。

## ☆家にある材料で！縫わないで！簡単に作れる！

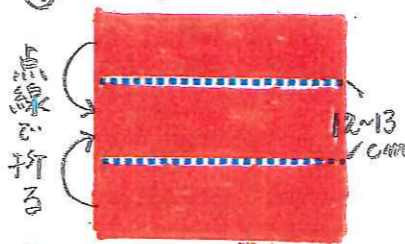
マイ

マスク

を作ってみよう。

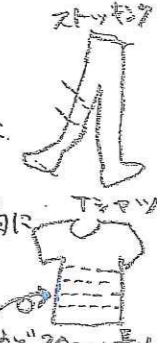
材料：・ハンカチ1枚 又は 手ぬぐい（1枚を半分に切って使う）  
・ゴム紐（なければ使い古したTシャツ/ストッキングで代用）

① ハンカチ また 手ぬぐい

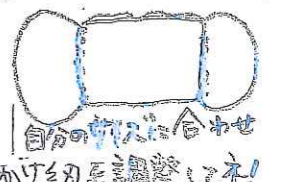
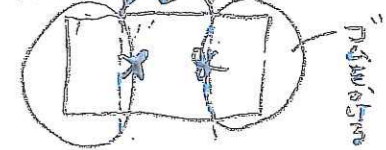


② かけ紐を作る（2本）

ゴム紐 30cm を切り結び  
（なければストッキングを5cm幅に  
輪のまわり切り使う。  
Tシャツを使う場合は3cm幅に  
切り、長さ30cmに切り、結び  
輪にする。



③ 作ったかけ紐を①の布の中央  
に入れ、左・右を折り畳むと  
出来上り！



※マスクは1日使ったら必ず洗濯し、よく乾かしてから使用すること

自分の顔に合わせ  
かけ紐を調整してね！