

外出を控えている方に 心掛けてほしいこと

★動かない時間を減らしましょう！

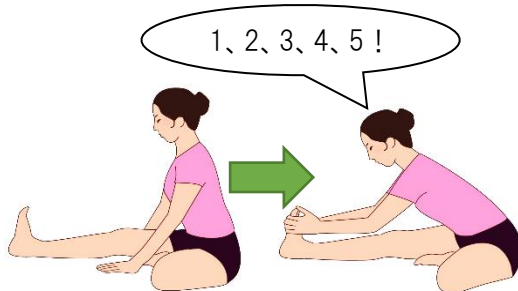
- ・自宅でできるちょっとした体操・運動で体を守ろう
- ・座っている時間を減らしましょう
- ・日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう



おすすめ体操♪

ゆっくり声を出して数えましょう

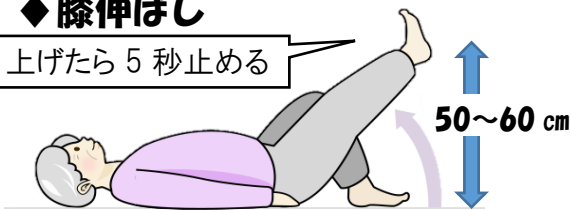
◆体の前屈



- ①片足を伸ばし、反対の足は曲げて座ります。
- ②両手で、伸ばした足の太ももからつま先に向かって、5秒かけて体を倒します。
1度止めてからゆっくり体を戻します。
- ③反対側も同様に行います。
左右それぞれ3～5回行いましょう。

◆膝伸ばし

上げたら5秒止める



床には座布団や毛布などを敷いて腰を痛めないようにしてください！

- ①床に仰向けになり、片膝を立てます。
- ②反対の足を伸ばしたまま、4秒かけて上げていきます。(約50～60cm程度)
- ③上げたところで5秒止め、4秒かけてゆっくりおろします
- ④反対も同様に行います。
左右それぞれ10回ずつ行いましょう。

★3食欠かさず食べて、お口の中は清潔に！

- ・こんな時こそバランスの良い食事
- ・よく噛んでお口の筋肉を保ちましょう
- ・食後、就寝前は歯磨きを



★家族や友人との支えあいが必要です！

- ・孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
外出しにくい今こそ家族や友人が互いに支えあい意識して電話やメールなどを利用した交流をしましょう。挨拶や少しの会話でも不安の解消につながります。
- ・買い物や生活の支援、困ったときの支えあいも
買い物、病院への移動など困った際に、助けを呼べる相手を事前に決めましょう。
またお世話する方はマスク等による感染対策をしたうえで関わりましょう。