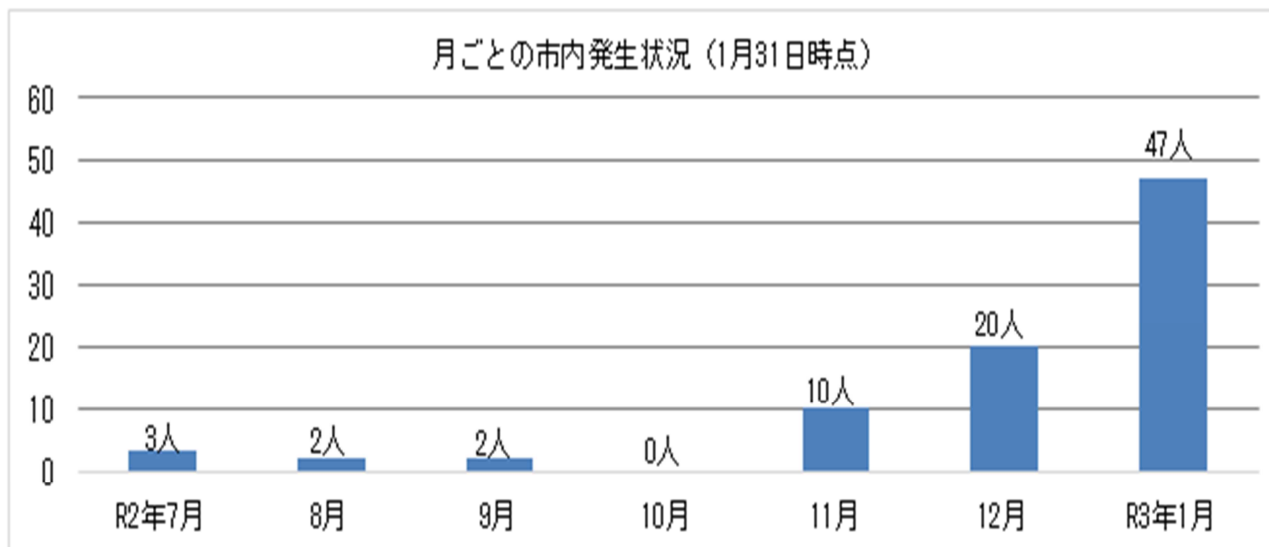


## ② 新型コロナウイルス感染症関連情報

<市内累計陽性者数 84名(1月31日現在)>



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用」です。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。
- ・外出時、屋内にいる時や会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ・家庭内での感染も広がっていますので外出時同様の感染予防対策をお願いします。

問 健康増進課 TEL 0296-77-9145

## ③ いつまでも元気で過ごすために～生活不活発に気をつけましょう～

外出を控えざるを得ない今、「気がついたら一日テレビの前に座っていた」なんてことはありませんか。こんな時期こそ、意識的にからだやこころを動かし、元気を保つ工夫が大切です。

### 生活不活発について

生活不活発(動かないこと)が続くことで、フレイル(虚弱)が進んでしまうことが心配です。予防のためのポイントをまとめてみました。

#### 1. 体調管理のポイント

- ・できるだけ人ごみを避けたり、こまめに手を洗うなど感染予防を心がけましょう。

#### 2. 運動のポイント

- ・座っている時間を減らし、こまめに動きましょう。
- ・筋力を維持しましょう。夕方5時の時報が聞こえたら、体操を始めるなど毎日の習慣にすることを心がけてください。
- ・気分転換に散歩を楽しみましょう。ただし、人ごみを避けることが大切です。

#### 3. 食生活・口腔ケアのポイント

- ・三食欠かさず、なんでもバランスよく食べましょう。
- ・しっかりよく噛んで食べましょう。食事の前に口を動かす体操をしたり、食後は歯や入れ歯の手入れをするなど、口腔ケアに努めましょう。

#### 4. 人との交流のポイント

- ・みんなで交流することが少なくなったこの時期、電話で誰かと話すなど互いに支えあうことを心がけましょう。

問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871