

お口の健康ワンポイント！

しっかり噛んで食べましょう



歯を磨こう

食後・寝る前は必ず磨きましょう。寝ている間にお口の中の細菌が増えやすいです。



入れ歯もきれいに

歯磨き粉は使わずに洗います。夜間は外して水の中にいれて保管しましょう。



舌もきれいに

お口の中の細菌を増やさないためにも、週に1回はやさしく汚れを落としましょう。

ブクブクうがいもおすすめです。

食べかすなどを減らすだけでなく、飲み込む力の低下防止にも役立ちます。

↑ これも忘れないでほしい!! ↓

食生活のワンポイント！

低栄養に気を付けましょう



1日3食

食事を抜くとエネルギーが不足します。少しずつでも食べるようにしましょう。



食事時間のリズム

食事の時間を規則正しくすると、胃腸の働きを整え、食欲を高めます。



良質なたんぱく質

魚・肉・卵・乳製品・大豆製品など、毎食どれかひとつ食べましょう。

水分補給も忘れずに！ のどが渇く前に一口飲みましょう。

※治療中の疾患があり、制限のある方は主治医の指示に従ってください。

いきいきシニアのみなさまへ

新型コロナウイルス感染症の予防と介護予防のために

新型コロナウイルス感染症とは

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）や強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。高齢の方や基礎疾患のある方は重症化する可能性が高いと考えられています。

日常生活で気を付けることは

「新しい生活様式」の実践例

2020/5/4 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議提言

一人ひとりの基本的感染対策



- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

<移動に関する感染対策>

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行は控える。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスは広々と
- 会議・名刺交換はオンライン □対面での打ち合わせは換気とマスク

日常生活の各場面別の生活様式

買い物



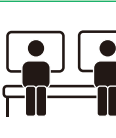
- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く済ます
- ・サンプルなど展示品への接触は控える
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽・スポーツ



- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関



- ・会話は控える
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

食事



- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びに座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控える
- ・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭など



- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、参加しない

感染症の予防をしながら、介護予防にも取り組みましょう！

よく眠れていますか？体を動かすことが減っていませんか？食欲が落ちていませんか？

ストレスの多い毎日ですが、次のページに自宅でできる体操などを載せましたのでチャレンジしてみてください。

おうちに
いることが多い
今こそ!!

おうちで簡単トレーニング

呼吸を止めずに、
痛みのない範囲で行いましょう。

生活の中で動くことが少なくなると「動けなく」なってしまいうことが心配です。今回は家の中でできる運動をご紹介します。

運動の目安:10~15回
(フットケア、タオルギャザーを除く)

フットケア



足指・かかと・
足裏をマッサージ
します。



足指の間に手を入れて
ぎゅっと握ったり、
はなしたりして足指を
もみほぐします。

運動を始める前や入浴時に行ってみてください。
「気持ちいいな」が目安です。

足首の曲げ伸ばし



つま先を遠くに
伸ばして、すねを
伸ばしましょう。



つま先を引き寄せ、
かかとを押し出し、
ふくらはぎを
伸ばしましょう。

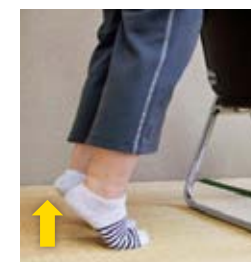
ひざ伸ばし (太ももを鍛えます)



イスに座って背筋を伸ばして、足底が
床につくように座ります。ゆっくり
ひざを伸ばし、ゆっくりもどします。

ひざを伸ばす方の太ももに手を当て、
筋肉の動きを意識しましょう。

つま先立ち (ふくらはぎを鍛えます)



イスの背もたれに軽く
手をつき、つま先で
立ちます。ふくらはぎの
筋肉を意識しましょう。

つま先上げ (すねを鍛えます)



イスに座り、
つま先を上げて
すねの筋肉を
意識しましょう。

足首回し



足首をゆっくり回しましょう。
反対にも回しましょう。

タオルギャザー



足指でタオルを「たぐりよせる」運動です。
薄めの柔らかいタオルや手拭い、新聞紙を使いましょう。



- 両足一緒に行います。
- 足の裏が痛くなる場合は、
中止しましょう。

スクワット (太ももを鍛えます)

◎少しきつめなので無理せず行いましょう!



安定したものにつかまり、
足を肩幅に開いて立ちます。
椅子に腰かけるように、
おしりをゆっくり下ろし
もどします。



悪い例

<注意>
肩と膝を
つま先より
前に
出さない。

介護予防に大切なもの「人とのつながり」

外出を控えるなどで人との関わりが少なくなっています。
しかし、介護予防のためには「人とのつながり」が必要といわれています。今できることのひとつとして、
実際に会えなくても電話やお手紙、メールなどでお互いを気遣うことはいかがでしょうか。
ご自身や大切な人を守るため、これからも新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。

ラジオ体操や家事(お片付け、庭いじり、調理など)、農作業などで体を動かすこともいいですね。足踏みも効果的!! 転倒にも気をつけましょう。