

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気を付けたいポイント



新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

人ごみを避けて行動範囲が狭まると、体を動かす機会が減り運動不足になりがちです。自宅でする運動で体力をつけましょう。

生活不活発に気を付けて!!

運動することで活動量を上げ、  
体力の低下を防ぐことができます。

「動かないこと（生活不活発）」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生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、心身の活力が低下した状態になってしまいます。

そのことによって、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。抵抗力を下げないように注意しましょう。

- 自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！
- バランスの良い食事をとり、しっかりと栄養をつけよう！
- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、飲み込む力を維持しましょう！
- 家族や友人との支え合いが大切です！

おすすめ!!

## 自宅でできる体操メニューを紹介します。



健康を維持し、免疫力を高めるために行いましょう。

【問い合わせ先】

亀岡市 健康福祉部 健康増進課

☎ 25-5004

