

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、日常生活や活動が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこへの過度の依存が起こりがちです。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して感染症にもかかりやすくなります。

未だ収束のめどがたっていませんが、一人ひとりが免疫力を高め、心身ともに健康に過ごすためのポイントを紹介します。

運動

●座っている時間を減らす

テレビを見ながら足踏みや家の掃除など、今より10分体を動かす時間を増やす。

●毎日筋トレやストレッチを

■自宅で

ラジオ体操、ロココ体操、筋力アップ体操など

■集会所で

黒潮げんき体操、かみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操など



●3密を避けて屋外で運動を

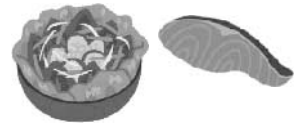
飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。距離を保って積極的に運動しましょう。

栄養

●1日3食 バランスの良い食事

朝食をしっかり摂ると体内時計が整います。

●筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかり摂る



●減塩を心がける

惣菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩の摂取が過剰になりやすいので、気をつけましょう。



※食事制限のある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

心の健康

●質のよい睡眠を

お酒は睡眠の質を下げるので、控えめに。眠れない日が続く場合は、医師に相談を。



●人と人とのつながりを大切に

日ごろから家族や友人と電話やメールで連絡を取り合いましょう。

●自分を労わりましょう

不安になるのは自然なこととして受け止め、自分の気持ちを大切にしましょう。

●心のリフレッシュを

自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュしましょう。



その他

◆口腔ケア

毎食後と寝る前の歯みがきで、お口の中の清潔を保ち、感染症を予防しましょう。こまめに水分補給を行い、お口の中の乾燥を防ぐこともウイルスの侵入を防ぐことにつながります。



◆たばこ

喫煙すると肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクが上がります。これは受動喫煙でも起こります。自分自身と家族を守るために禁煙に取り組みましょう。



感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク着用・換気など)と合わせて、できることから実行してみましょう。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎55-7373