

## 高齢者の健康維持で気をつけたいこと （「新型コロナウイルス感染症」予防関係）

### ○運動のポイント

外出の自粛で「動かない」状態が続くと、身心の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、できる範囲で運動することが大切です。

- ・家の中や庭などでできる運動を行う。  
（ラジオ体操やいきいき百歳体操など）  
※いきいき百歳体操は YouTube で  
「いきいき百歳体操 熊本」で検索できます。



- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）  
や農作業などで身体を動かす。
- ・横になっている時間や座っている時間を減らし、足踏みするなど身体を動かす。

### ○食生活・口腔ケアのポイント

栄養不足を予防し、免疫力を下げないために、しっかり栄養を摂り、お口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を送る。
- ・毎食後と寝る前にていねいに歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなどでお口回りの筋肉を保つ。

### ○人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話でおしゃべりする  
（おしゃべりもお口回りの筋肉維持に役立ちます）
- ・家族や友人とメールや SNS を活用して交流する。  
久しぶりに手紙のやり取りも良いかもしれません。
- ・買い物や移動など困った時に助けを呼べる相手を考えておく。

