

健康を維持するためにできること

- ☑ ずっと家に閉じこもっている
- ☑ 一日中テレビを見ている
- ☑ ぼーっとしている時間が多い
- ☑ 身体を動かすことが減った
- ☑ 疲れやすくなった
- ☑ 食事の回数や量が減った
- ☑ 誰とも話さなくなった

以前に比べて
変わったことは
ありますか？



このような「動かない（生活が不活性な）」状態が続くと…
心身や頭の働きの低下や抵抗力や回復力の低下に繋がります。

自粛生活の中で **健康を維持** するための3つのポイント



自分を守るために
できることから
始めましょう





- ・人ごみを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- ・家の中や庭などでできる運動を行う
(ラジオ体操、スクワット、足踏みなど)
- ・家事をしながら身体を動かす
(掃除・調理・洗濯・庭いじりなど)
- ・座っている時間をなるべく減らす
(座る場合は姿勢を正して座る)

- ・少量でも良いので3食バランス良く食べる
- ・しっかり噛んで食べる
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする
- ・義歯を清掃し清潔に保つ
- ・口腔体操や早口言葉でお口の周りの筋肉を鍛える



- ・家族や友人と電話で話す
- ・家族や友人と手紙やメールなどで交流する
- ・買い物や移動など困ったときに助けをよべる相手を考えておく

いざという時は…

発熱 (37・5℃以上が2日程度続く)
咳・強いだるさなどがある場合

※受診する前に相談をしましょう

厚生労働省の 0120-565-653
電話相談窓口 (平日・土日祝 9時~21時)

練馬区の 03-5984-4761
電話相談窓口 (平日 9時~17時)