



新型コロナウイルスに関連して 日々の過ごし方を工夫しよう

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。

日本の政府からも、そして欧米各国でも
不要不急の外出は控えるようにとの警告が发せられています。

皆様におかれましても

「密閉」

換気の悪い密閉空間

「密集」

人が密集している場所

「密接」

近距離での密接な会話

という3つの「密」を避ける行動

をお心がけくださるようお願い申し上げます。

ただ、ここで忘れてはならないのは、自宅にこもってテレビを見ているだけでは
特に高齢者の場合、脚力が急速に低下してしまいます。そこで…

日々の過ごし方を工夫しよう！

歩

歩ける方は、暖かな日には人混みを避けながら
短時間でも散歩をされるようおすすめします。
目安として一日2000歩、20～30分程度、
できたら少し早足で歩かれると効果があります。



自宅におられる場合もラジオ体操や
テレビ体操（NHK みんなの体操）など
お身体の許す範囲でできる限り
身体を動かしましょう

動

話

人との会話は脳の活性化のためにも重要です。
電話などでご家族、お友達と
話をするよう心がけましょう。



食事と水分をしっかり取りましょう。

食