

コロナに気を付けながら、心も体も健康に

動ける体でいるために

外出を控え、歩くことが少なくなると、筋肉の質や量が低下してしまいます。転倒などを予防するために、運動は大切です。

- 体操やスクワットなど、家の中や庭でする運動を
- 庭いじりや農作業も効果的
- 座っている時間を減らし、足踏みをする
- 自宅でできる体操(安中げんきいきいき体操など)



▲安中げんきいきいき体操

食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を防ぎ、免疫力を低下させないためにしっかりと栄養をとり、お口の健康を保ちましょう。

- 3食しっかり食べ、規則正しい生活を送りましょう
- 口腔体操をやってみましょう

口の周りの筋肉を鍛える「あいうべ体操」や「むせ」を防ぐトレーニングなどを積極的に行いましょう。



▲「あいうべ体操」

人との交流を

誰とも会わない、話さないという状況が続くと気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。

- 電話やメールなどで積極的な交流を
- 毎日の体調や運動メニューを記録して達成感を



▲消毒を行い、感染対策を実施

新型コロナウイルスワクチンの接種について

新型コロナウイルスワクチンの接種が、高齢者(昭和32年4月1日以前に生まれた人)から開始される予定です。詳細や今後の接種対象者などワクチン接種に関する情報については、順次配布物やホームページでお知らせします。

もしかして、控えてませんか？

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 乳幼児健診・予防接種
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ がん検診

乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつかぬのが恐れ、重い感染症になるリスクが高まります。
また、生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。市の健診については、新型コロナウイルスの感染状況により中止または延期となる場合があります。

コロナ禍でも
医療機関で必要な受診を