

# 新型コロナウイルスに負けない体づくり

～今こそ規則正しい生活を～

5つのポイント

## バランスの良い食事

活動量が少なくても、1日3食食べることで体が整います。外出を控えているときでも、食事は量より質（栄養バランス）が大切です。毎食、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった“バランス御膳”を目安にして食べましょう。



バランス御膳

## 適度な運動

外出の自粛に伴い、身体活動が減少することでフレイル（心身の活力低下）が進むことがあります。フレイル予防のために自宅でもできる運動で体を守りましょう！

家でできる運動

**おうち元気塾**

月～金曜日 10時～10時30分  
お役立情報情報もあります

マーブル12チャンネル

**カラコロ太極拳体操・**

**生命の貯蓄体操・ADL体操**

毎日9時/15時

## 心のケア

不安やストレスを継続して感じると気持ちやからだ、考え方にもさまざまな変化があらわれることがあります。多くの方に起こりうる正常な反応です。つらいと感じる場合は迷わず相談機関を活用しましょう。

### ストレス対処法

#### ① 信頼できる人と話す

誰かとのつながりを感じることが出来ると不安は軽減されます。メールや電話などで友達と話したり、家族との時間を大切にしましょう。

#### ② 健康的な生活を心がける

#### ③ 情報は信頼できる情報源から入手する

不安を過剰にあおるような情報があふれています。メディアに触れる時間を調整し、国など公的な機関から情報を入手しましょう。

ライフステージごとの相談窓口一覧

↳ 松江市ホームページ

健康相談に関することはこちらをご利用ください

松江市健康推進課 ☎60-8156 ☎60-8154

(令和2年5月:健康推進課作成)

## お口のケア

お口を清潔に保つことは、感染症予防になります。

### ケアのポイント

#### ○毎食後、寝る前に歯磨きを

入れ歯の人も食後に洗浄しましょう

#### ○お口まわりの筋肉を保ちましょう

しっかりよく噛んで食べ、会話をする機会を増やし、口を動かすようにしましょう



## 適度な睡眠

質の良い睡眠はストレスを軽減させ、免疫力を高めると言われています。

### 質のよい睡眠をとるポイント

①外出しなくても通常と同じ時間に起きる

②脳を目覚めさせるために、朝起きたらまず日光にあたる

③就寝前にスマホやパソコンなどの利用は控える

④就寝前のお酒、カフェインの摂取は控える

⑤「寝だめ」は体内リズムが崩れるのでやめる

