予防しよう!

新型コロナウイルス感染症

感染症予防として手洗いや咳エチケットのほか、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには 「運動」「食事」「睡眠」 そして「笑う」ことが大切です!

運動

- ◇ 人混みを避けて散歩する
- ◆ 自宅で筋トレを週2~3回行う(裏面参照)
- ◆ テレビ体操をする (NHK 総合やEテレなど)

5月から倉敷ケーブルテレビで「玉野オリジナル体操」 放映決定!(放映日は未定)テレビに合わせて体操しよう!

食事と睡眠

- ◇ バランスの良い食事を3食しっかり摂る
- ◇ 食物繊維や発酵食品を摂り免疫力アップ!
- ♦ 十分な睡眠を心がける

笑う

- ◆ 笑いと笑顔で免疫力アップ! (下記参照)
- ◇ 暗いニュースを気にしすぎない
- ◇ 家族や友達と電話やメールで連絡を取り合う
- ◇「コロナ終息後にはOOしたい」と楽しいことを考える

かんたん笑いヨガ

深呼吸

しっかり息を吐いたのち、 新鮮な空気を吸い込みます。 楽しいことを思いうかべて「ハッ ハッハッハッ・・・」と<u>声を出して</u> <u>笑います。</u> 最後にもう一度 深呼吸











自宅でできるチョコっと体操



※息を止めないで行ってね

つまずきを予防しよう

①片足立ち 左右 1 分間ずつ、 1 日 3 回行いま しょう

床につかない程度に 片足をあげる

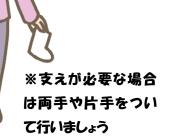
支えとなる足は靴下を脱ぐ

②スクワット 1日3回 5~6回繰り 返しましょう

ひざへの負担を避けて、ひざは **90**度以上曲げないようにする

> ひざがつき先より前に出 ないようにする

肩幅より少し広めに足を広げて 一立ち、つま先は30度くらい開く



タオルギャザーで歩く力を鍛えよう



- ①かかとは床から離さないようにします。
- ②しっかりと足の指を 上にあげます。
- ③しっかりと指を曲げな がら、タオルをたぐり 寄せていきます。
- ※上手にたぐり寄せることができない場合も、20回程度(あるいは、 足に適度な疲労感が起こる程度)チャレンジしてみましょう!



外出しづらく自宅で閉じこもりがちになります。 感染症が終息した後、いつもの生活がスムーズに取り戻 せるよう、一緒に取り組みましょう。

地域包括支援センター 33-6600

玉野市長寿介護課 32-5537

