

新型コロナウイルスを予防しましょう！

ウイルスを寄せつけない体力と免疫力をつけよう！



手洗い・うがい

食事前や帰宅後は、流水で10秒以上十石鹸をつけて20秒以上、しっかりと洗いましょう

アルコールで消毒をするとさらに効果的！

手洗いの後に、うがいをしましょう

運動

人込みを避けた公園で散歩をしたり、ラジオ体操をしましょう

お口の体操『パ・タ・カ・ラ』や『あ・い・う・べー』をしましょう



感染予防

グチュグチュ♪

ガラガラ♪

栄養

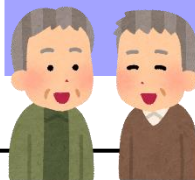
発酵食品や食物繊維の多い食べ物を意識して食べましょう

筋肉を作るたんぱく質や免疫力を高めるビタミン類も忘れずにね！

その他

生活のリズムを整えて、疲れを残さないような質の良い睡眠を心がけましょう

お口を清潔に保つことは、感染症を予防することに有効です



笑顔も大事！～1日1回以上は誰かと会話をしましょう～

公園を散歩しながら、お友だちと2mほど離れて、おしゃべりをしましょう。マスク着用で、さらに安心！

おしゃべりをすると“うつ”や“認知症”を予防したり、唾液が出やすくなります。

また、笑うことで免疫力もアップします！



自宅でもできる運動を紹介

転倒しないように、イスや壁を持ちながらゆっくりと行いましょう。
数をかぞえたり、歌をうたいながら行うことで、自然な呼吸ができますよ！

イスからの立ち上がり
4秒かけて立ち上がり、
4秒かけて座りましょう



つま先立ち
かかとをゆっくり下ろして、筋力アップ
かかとを早く下ろして、骨量アップ



ストレッチ
足やお尻の後ろ側を伸ばしましょう



膝伸ばし
4秒かけて、足を上げましょう
4秒かけて、足を下ろしましょう



肩回し
手を肩に置いて、肘で円を描くように、前後に回しましょう



指体操も忘れずに！

