



シニア
のあなたも

コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときこのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中の誤嚥を防ぎます。



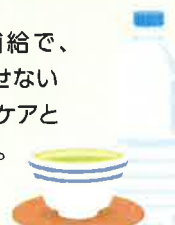
2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。





働くあなたも コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

5×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行が続く中で、仕事や生活が制限され、運動不足や不規則な食事、心の健康の悪化、お酒やたばこへの過度な依存が起こりがちです。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、働くあなたが免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介し、感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 身体活動増やして 免疫力アップ

散歩などで今より10分、体を動かす時間を増やす。1日60分が目安。運動で免疫力や心の健康度もアップします。



2 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用

テレビやインターネットの動画を活用して、家の中でできる運動を。家の掃除もお勧めです。屋内でも水分補給を忘れずに。



3 3密を避けて 屋外で運動を

飛沫を避ける距離の目安は2m、歩く場合は5m、走る場合は10m。マスク着用時はゆっくりペースで。



食事

1 1日3食食べて 生活のリズムを

朝食を食べて体内時計をリセット。朝食の充実と夕食軽めで肥満・糖尿病予防。健康な食事で免疫力アップ。



2 食塩を減らして カリウムを増やそう

惣菜やテイクアウトに頼りすぎると食塩とりすぎに。減塩とカリウムの多い野菜・果物・乳製品で健康生活。



3 おうちごはんを楽しもう

新型コロナ流行は おうちごはんを楽しむチャンス。主食、主菜、副菜の組み合わせで考えれば、献立も簡単。



お酒

1 飲みすぎ減らして 免疫力低下を予防

家飲みやリモート飲み会で、飲み過ぎることも。時間を決めて飲むようにして免疫力の低下を防止。



2 適量知って 週単位で調節

適量は週に日本酒換算で7合(ビールなら中瓶7本)まで。女性は男性よりも少ない量が適切(目安として1/2~2/3)。



3 少なくとも週に 2日は休肝日

飲む日と飲まない日のメリハリをつけましょう。お酒の買い置きをしないこともポイント。



心の健康

1 自分をいたわる 気持ちを持つ

不安になるのは自然なこと。自分の気持ちを大切に、いたわる。眠れない日が続く場合は医師に相談。



2 家族や仲間と つながる

家族、友達、同僚と電話やメール、LINEでつながる。悩んだら早めに信頼できる人に相談。



3 自分に合った 対処法を習得

趣味など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法。



たばこ

1 禁煙して感染症の 流行に備える

喫煙すると、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。新型コロナ肺炎でも重症化が報告。今こそ禁煙。



2 受動喫煙を防ぐ ことも大切

家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切。



3 禁煙の決め手は 禁煙外来

禁煙外来や薬局のくすりですり自力禁煙に比べて成功率が3-4倍以上アップ。

禁煙外来

