

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
- ◇ 「コロナ終息後には〇〇したい」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・・・」と声を出して笑います。



最後にもう一度
深呼吸



自宅でできるちょっと体操



※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

※支えが必要な場合
は両手や片手をつい
て行いましょう

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

ひざがつま先より前に出
ないようにする

肩幅より少し広めに足を広げて
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・②



③



①かかとを床から離さな
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