

## コロナに負けるな！！ 自粛生活中的の過ごし方



体調はいかがですか？

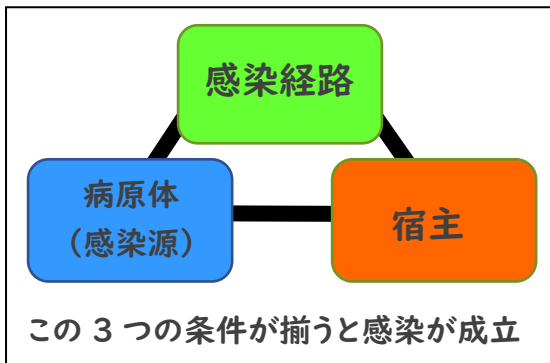
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、『緊急事態宣言』や『不要不急の外出の自粛』『地域の集いの場の休止』などにより、今までの日常生活が制限され、ストレスも溜まり息苦しい日々が続いています。

このような状況の中でも乗り切っていけるよう、今の生活での過ごし方について、いくつかのポイントをお伝えします。

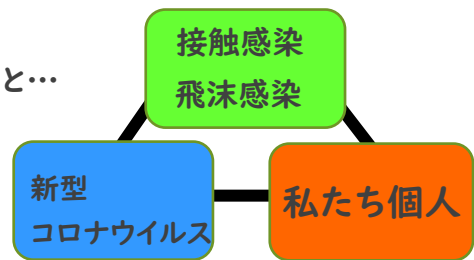
### 1. 感染予防

自粛生活を健康に過ごす為には、まずコロナウイルスに“感染・発症”しないことが大切です。そこで、感染予防と対策についてお話しします。

#### 1) 感染するしくみ



今回にあてはめると…

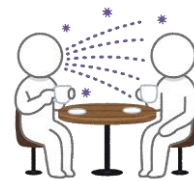


1つ対策するごとに感染リスクは軽減できる

つまり、**飛沫感染 接触感染** をしない事 **私たち個人** が強くなる事 が大事!!

#### 2) 予防するには

##### ① 飛沫感染・接触感染をしない

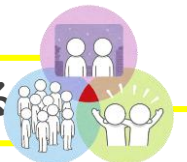


正しい手洗いをしましょう



- ① 石鹸(ハンドソープ)を使い十分に泡立てる
- ② 「親指」「指の間」「爪の間」「手首」も忘れず手全体を洗う
- ③ 十分にすすぐ
- ④ 清潔なタオルやペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る

##### 3密を避ける



散歩や買い物など外出時は、**3密**(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けるように心掛けましょう。

##### マスクをしましょう

(マスクない時に咳をする場合は…)

- 隙間なく鼻と口を覆いましょう。
- ・ティッシュやハンカチで代用。
- ・とっさの時は“アイーン”の形で、肘の内側で鼻と口を覆う。



## ② 私たち個人 が強くなる



### 運動しましょう



人混みを避けての散歩などをして、**最低1日1回の外出を**。その際に、『視線は前方、上半身を起こして腹筋を締める姿勢良く』『しっかり蹴りだして、踵から足をおろす』『いつもより大股で、しりとり・計算・川柳・ダジャレ等を交えて、少し早く歩く』と、認知症予防にもなります。

集中しすぎて事故にあわないよう、気をつけて行なって下さい。

### 笑いましょう



『笑う門には福来る』というように、笑うことで免疫力が上がりウイルスと戦っても負けないようになります。作り笑いでもいいので、口角を上げてできるだけ笑いましょう。

### 規則正しい生活を送りましょう

・**しっかり寝て**、ウイルスと戦っても負けないように。



・**バランスの良い食事を1日3食**。無理なく、1日でのトータルでもいいので、『**主食**』『**主菜**』『**副菜**』『**乳製品**』『**果物**』を摂るよう心掛けましょう。

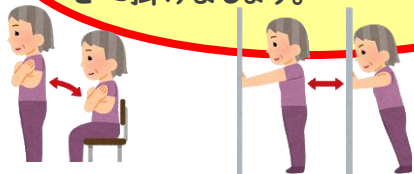


## 2. コロナ終息後に今まで通りの生活を送るために

コロナ禍により自粛生活が続き何も対策しないと、『**身体**』や『**心**』が衰えてしまいます。コロナが終息し元の生活に戻る為には、『**心**』と『**身体**』の健康を維持していくことが大切です。

コロナが終息後も今まで通りの生活を送るために、いくつかのポイントをお話します。

上記の散歩などに加えて、ラジオ体操や簡単な筋トレをし、筋力維持を心掛けましょう。



世の中の雰囲気がどんよりと重いですが負けずに、散歩したり電話など誰かと話すなどして程よい気分転換をして、心の健康を保ちましょう。



意識的に頭を使うようにし、身体だけでなく頭も鍛えて、認知症予防を。



☆自粛生活の過ごし方のご参考に…

・『**1日1回みんなでやろう!!ラジオ体操チャレンジ**』:事前にお友達と電話など誘い合い、『ラジオ体操』や『みんなの体操』などを仲間同士同じタイミングで、自宅で個々行なう。実施した日にはカレンダーに印を付けるなどして、コロナ収束後にみんなで見せ合う。同じ空間ではできないが、別の場所で同じタイミングに仲間と一緒に運動してみんなで乗り切りましょう。

・**ダジャレを考えて笑おう**:自粛ムードで心が疲れてきているからこそダジャレを考えて笑い、免疫力上昇&脳トレをしましょう。

ここでダジャレを。『次の集まりは、コロナが収束する頃な』『このコロナ禍の原因はコロナか』  
みなさんも Let'sダジャレ!!



コロナがしてから今まで通りの生活がおくれるように、感染予防や体力維持についてしっかりと対策して、みんなで頑張る乗り切りましょう!!