

新型コロナウイルスから体と心を

守る3つのポイント



緊急事態宣言が再発令される等、感染症の影響が広がり、今一度ステイホームが大事となっています。このチラシはお家でできる体操などを盛り込んでおりますので是非ご活用ください！

ギュっとまとめました

新型コロナウイルスは誰でも感染する可能性があります。予防ポイントを意識した生活で自分自身の体と心の免疫を高めましょう

う んどうを定期的にしましょう

- ★人混みをさけて散歩・体操をしましょう
- ★座っている時間をなるべく減らしましょう



し 食事をしっかりとしましょう

- ◆3食欠かさずバランスよく食べましょう
- ◆しっかりと噛む、歌を歌うなど口を多く動かすことを意識しましょう（口腔ケアも重要）



ど 隣近所・友人との交流を持ち続けましょう

- ♥家族や友人と手紙やメールなどで定期的に交流しましょう
- ♥困り事があったときの相談相手を考えておきましょう

自宅でできる体操メニューを裏面に載せていますぜひ、みなさんもお試してください！



社会福祉法人郡山市社会福祉協議会



口 腔 体 操

お口の健康が
『全身の健康』 『飲み込み』 『食べこぼしの防止』
の向上につながります！

あ

1. あ～の口を大げさにします。
声を出してもいいですよ。



い

2. い～の口も同じように大げさにします。



う

3. 次はう～の口です。
大げさにやりましょう。



べ

4. 最後はべ～の口です。
その時に舌をあごの先まで伸ばす気持ちで



あごが辛い方は、い～う～のみでも大丈夫です。
それぞれ1秒間5回繰り返してやってみましょう。



冬は
「かくれ脱水」
に注意！



健康に
転ばぬ先の
水一杯

第3回健康のため水を飲もう
川柳最優秀作品引用