

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
- ★座っている時間となるべく減らしましょう



し 食事をしっかりといましょう

- ◆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あります
ぜひ、みなさんもお試しください！



社会福祉法人郡山市社会福祉協議会



おうち トレーニング

運動不足の予防に実践してみましょう。

※呼吸を止めずに痛みのない範囲で、
無理をしないで行いましょう。



お尻あげ

- ①両側のひざを立てます
- ②ゆっくりお尻に力を入れて上にあげます
- ③5秒ほどお尻の位置を保ちます
- ④ゆっくりお尻を下ろします



肩まわし

- ①手を肩につけます
 - ②前に大きく5~10回まわします
 - ③後ろに大きく5~10回まわします
- ※ひじで円を描くイメージで行います



壁うでたてふせ

- ①ひじを伸ばし、壁に手をついてかまえます
- ②肩甲骨を寄せ、ひじを曲げて身体を倒します
- ③肩甲骨を寄せたまま身体を押し上げもとの位置にもどります

脳トレ

脳トレーニングを行い、脳の疲れをリフレッシュしましょう！

◆絵を見比べ、6つの間違いを見つけましょう◆



答え：①大太鼓の裏面②鬼の顔③鬼の頭④鬼の手⑤鬼の足⑥鬼の耳

◆文字を並び替えて正しい言葉にしてみましょう！◆

脳トレ 並び替え問題

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ① ういたよ | ② むずしす | ③ いくねた |
| ④ けたのこ | ⑤ めりきつ | ⑥ きもやい |

答え：①いたくじ②きもやい③むずかしい④けたのこ⑤めりきつ⑥いくねた