

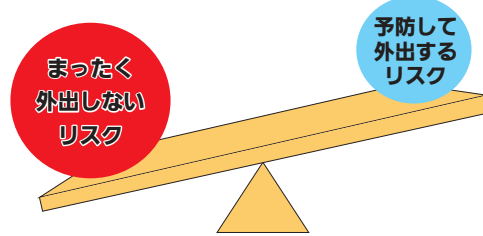
適切な外出と会話を

～健康二次被害の予防のために～

十勝でもクラスターが発生し、不安が強くなっています。
…でも、外出や会話をしないと、特に高齢の方は筋力も免疫力も下がってしまいます。新型コロナウイルスに関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

こんな方は 要注意

- 散歩や買い物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った

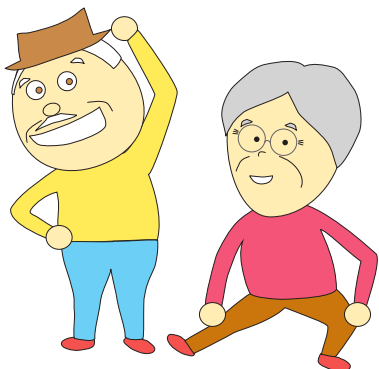


高齢の方向け運動例

外出できない方は、ご自宅で体操や運動をしてみましょう。
不安だからこそ、「よく食べ・よく笑い・よく寝て」新型コロナウイルスに負けないようにしましょう。

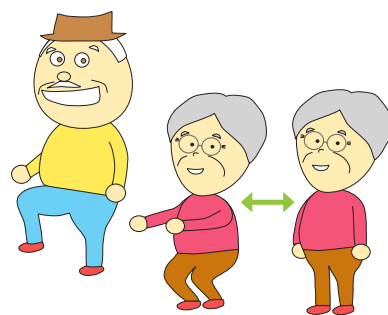
Step ①

座っている時間を減らす



Step ②

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step ③

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりとったうえでサークル活動など人との交流や、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日の歩数の目標は、男性7,000歩、女性6,000歩です。

スポーツ庁：「スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン」より

感染を予防しながら活動しよう！



手を洗おう



咳エチケット



3つの「密」をさげよう



毎朝、体調チェック



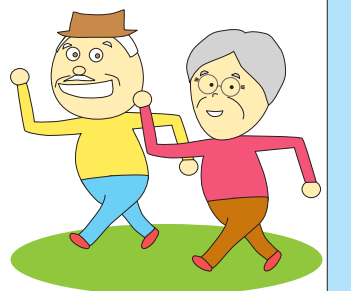
換気しよう

外出

- 外出することは、日々の健康を維持するために重要
- 一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い
次のような条件では感染のリスクが低いため1日1回は人混みを避けて外出し、筋力が落ちないように心がけましょう。

- ① 広い（天井が高い）空間
- ② 窓やドアが頻回に開いて換気ができる場所
- ①・②の条件のもと、1時間以内

近所のスーパーなどでの買い物は過度に警戒する必要はありません。
ただし、マスクを着け、少人数で空いた時間に行く、間隔をあけて並ぶなど気をつけ、帰宅して石鹸で手洗い・うがいをするまでは顔（目・鼻・口）に触れないようにしましょう。



会話

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。

「唾液が減る」、「舌の動きが悪くなる」など、口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなり、免疫力が下がってしまいます。



1日1回以上は誰かと会話（電話）を

2m離れた状態で、屋外や換気状態が良い場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われています。

外出しにくい方は、少なくとも1日に1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるか確認したり、楽しくお話をすることも大切です。