

# 感染症予防と熱中症に注意!

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い や「3密」を避けるなど  
「新しい生活様式」が求められます。

**手洗い** 

**マスク** 

**社会的距離を確保**  
できれば2m以上  
最低 1m は確保



+

①換気の悪い  
**密閉空間**

②多数が集まる  
**密集場所**

③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

暑い時期なので特に熱中症対策が大切です!



## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

### 1.暑さを避けましょう

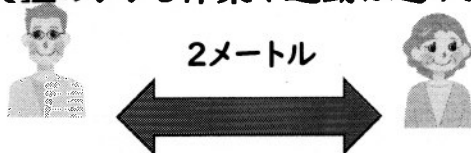
- エアコンを利用
- 換気扇や窓を開けて換気しながらエアコン調節
- 涼しい服装

換気も忘れずに



### 2.適宜マスクをはずしてもよいです 室温・湿度の高い時は要注意!

- マスクを外している場合  
⇒屋外で人と距離2m確保できる時
- マスクをしている時  
⇒負担のかかる作業や運動は避ける



### 3.こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり、1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分もわずれずに



### 4.日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定・健康チェック
- 体調が悪い時は 無理しないで



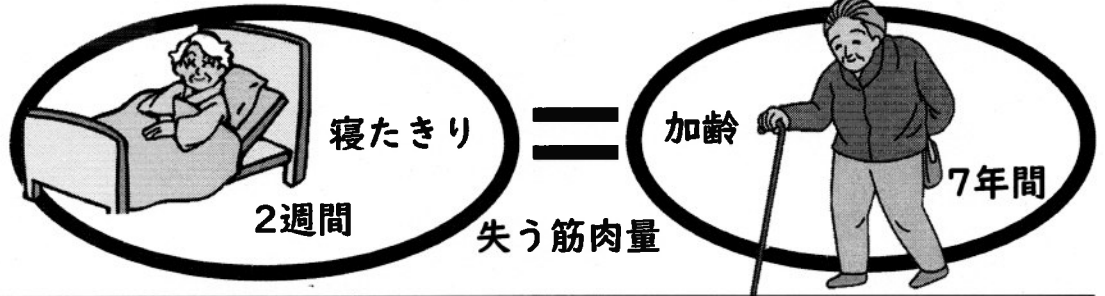
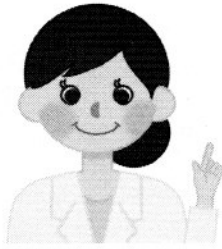
### 5.暑さに備えた体作りをしましょう

- 普段から適度に運動を
- 無理のない範囲で。水分補給も大切!
- 「ややきつい」と感じる強度で毎日30分



# 運動

2週間の寝たままの生活を送ることで失う筋肉量は、  
加齢により7年間に失われる筋肉量に匹敵。  
動かない時間を減らし、毎日少しずつ体を動かしましょう！

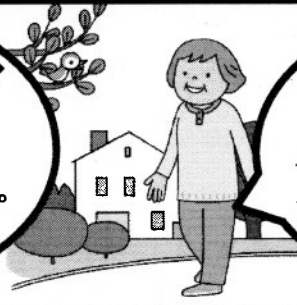


## 人ごみを避けて散歩

天気がよければ、  
人ごみを避けて  
散歩をしましょう！



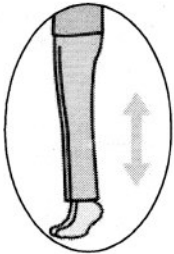
◆レベルアップ◆  
少し速めに歩く  
⇒運動効果アップ



◆プラスアップ◆  
計算しながら歩く  
例：100-7=  
93-7=

## ながら運動(ゆっくり のんびり 根気よく)

### ◆かかとあげ◆

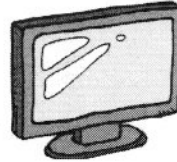


食器洗いの時や

### ◆歯磨きの時に◆



### ◆上体起こし◆



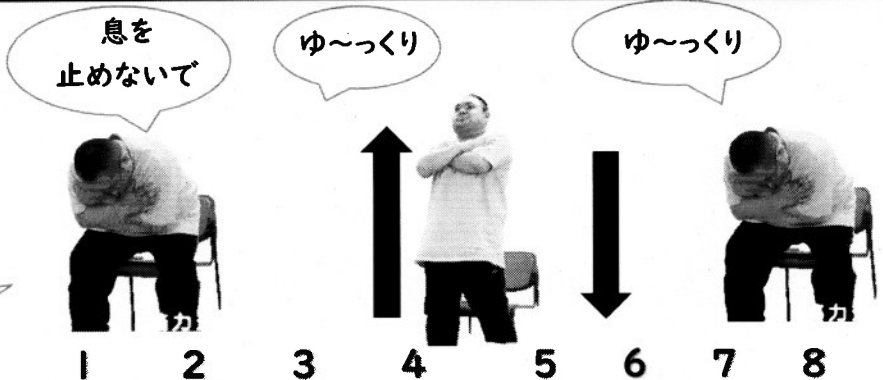
テレビの宣伝の時間に

## 家でも続ける いきいき百歳体操(抜粋) <これだけは版>

### 椅子からの立ち上がり

「ゆ〜っくり立ち座り」を1回×10回  
余裕があれば 2セット

数を  
数えながら



### ほかにも テレビ体操 など

生活に運動を取り入れましょう

6:25~6:35

NHK Eテレ(2チャンネル)

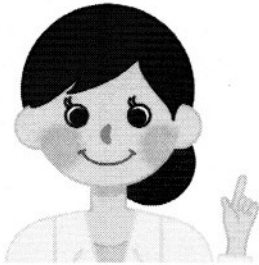
9:55~10:00

NHK 総合(3チャンネル)

14:55~15:00

NHK 総合(3チャンネル)

加齢に伴い、手足の筋肉だけでなく口の周りの筋肉も衰え、噛む力や飲み込む力が弱り、食事が摂れず筋肉が衰えるという悪循環に。日頃の口の体操も。



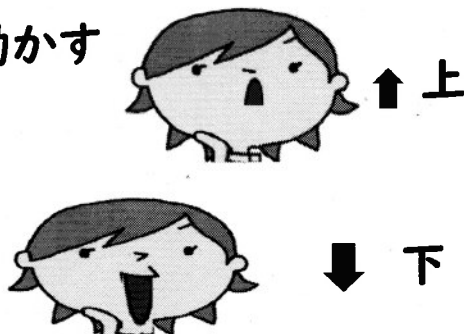
舌の動きの力強さと器用さは  
咀嚼（そしゃく）、飲み込み、会話のために  
とても重要です

舌をしっかり動かしてみましよう

舌を左右に  
動かす



舌を上下に  
動かす



口を閉じたままで  
歯と唇の間に舌をはわしながら  
舌をぐるりとを回す



口の中で  
舌をまわす

舌の力を鍛えてみましょう



ほっぺたに舌を押し当て  
舌と指の  
ちからくらべ

左・右 両方やってみましよう