さかいみなと
フレイル予防
通信
その5

新型コロナウイルス予防 ＋ 元気でいるために
今こそ「フレイル予防」が大切！

コロナウィルスに負けることなく、元気な心と体を維持していただけるよう下の表を使って、フレイル予防を意識した生活を送りましょう！

境港市「自分の健康は自分で守ろう」大作戦

この表を使って、自分で健康づくりに取り組みましょう～！

日にち	栄養		運動		社会参加		元気度	日記
	バランスよく	口の体操	体操	自由記載	人と話す	自由記載	体温など 何でもOK	こんな一日でした
記入例 6/15 月	○	早口言葉	○	歩きながらしりとりした	○	手紙を投函	◎ 熱なし	百歳体操に行った。みんなとで楽しい。

全部が「○」になるように頑張ろう！

日にち	栄養		運動		社会参加		元気度	日記
	バランスよく	口の体操	体操	自由記載	人と話す	自由記載	体温など 何でもOK	こんな一日でした
7/7 火								
7/8 水								
7/9 木								
7/10 金								
7/11 土								
7/12 日								
7/13 月								
7/14 火								
7/15 水								
7/16 木								
7/17 金								
7/18 土								
7/19 日								

日にち	栄養		運動		社会参加		元気度	日記 こんな一日でした
	バランスよく	口の体操	体操	自由記載	人と話す	自由記載	体温など 何でもOK	
7/20 月								
7/21 火								
7/22 水								
7/23 木								
7/24 金								
7/25 土								
7/26 日								
7/27 月								
7/28 火								
7/29 水								
7/30 木								
7/31 金								
8/1 土								
8/2 日								
8/3 月								
8/4 火								
8/5 水								
8/6 木								
8/7 金								
8/8 土								
8/9 日								
8/10 月								
8/11 火								
8/12 水								
8/13 木								

マスクのつけ方・はずし方

～コロナ予防と熱中症予防のポイント～

つける時

症状がなくても、

●対面での会話や

●屋外の人が集まるところでは

マスクの着用

負荷のかかる作業や運動を避け、
周囲の人と距離を十分にとった上で、
適宜マスクを外して休憩を

マスクがない時はハンカチや袖などで
口と鼻を覆うなど咳エチケットを

高齢者は渇きを自覚しづらいので要注意

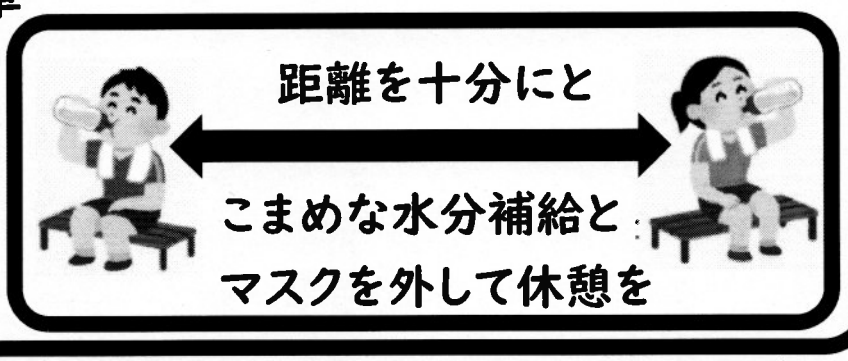
はずす時

●屋外で人と十分な距離（2m以上）
を確保できる場合 は、マスクを外す

（例）

- 田畑での農作業
- 散歩やウォーキング、自転車
- グランドゴルフなどの屋外スポーツ
- 集落などでの奉仕作業

2歳未満の子供にマスクは危険！



鳥取型新しい生活様式より引用