

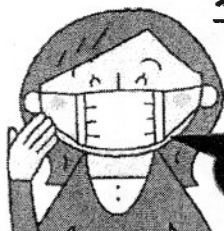
新型コロナウイルス予防 + 元気であるために
今こそ「フレイル予防」が大切!

今一度 確実な感染予防対策を!!

鳥取県感染防止特別要請より抜粋

●正しいマスク着用

鼻と口を
しっかり
覆う



布マスクより
不織布マスク
(使い捨てマスク)

マスクを外して
会話はしない



屋外で距離
(2メートル程度)が
保てる場合は
マスクを外してもよい



こまめな
水分補給を

●基本的な感染防止対策

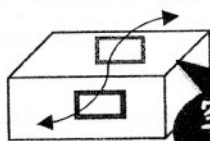
手洗い

石鹸を使用し
ていねいに
洗う



洗い残しが
ないよう
に
ていねいに

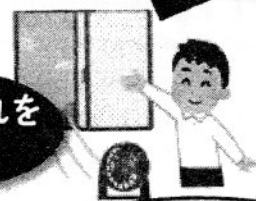
換気の徹底



空気の流れを
つこう

常時
対角窓2か所以上
を開ける

エアコン使用中
も換気を



30分に1回(5分)
窓を全開

●ワクチン追加接種

受診券が届いたら、予約して
ワクチンを接種しましょう



●黙食・マスク会食



食事でマスク
を外す時は
会話を
控えましょう

●人との距離を確保



2メートル以上



歯磨き

◆歯磨きは飛沫が飛びやすい
ので間隔をあけるか
換気のいい場所で

●感染不安あれば検査受検



検査したい時は
まず電話予約を

鳥取県西部検査会場
31か所あり

●新型コロナウイルス感染症特設サイトに
会場一覧掲載あり
*不明な点はコールセンターへ
0570-783-563

●体調不良があれば受診

軽い症状でもご連絡を

●家族の体調不良時は
活動を控える

のどが・



まずは
かかりつけ医
に電話相談を

新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、それに伴う活動自粛は心と体の衰えを招きフレイル（虚弱）が進むと言われています。

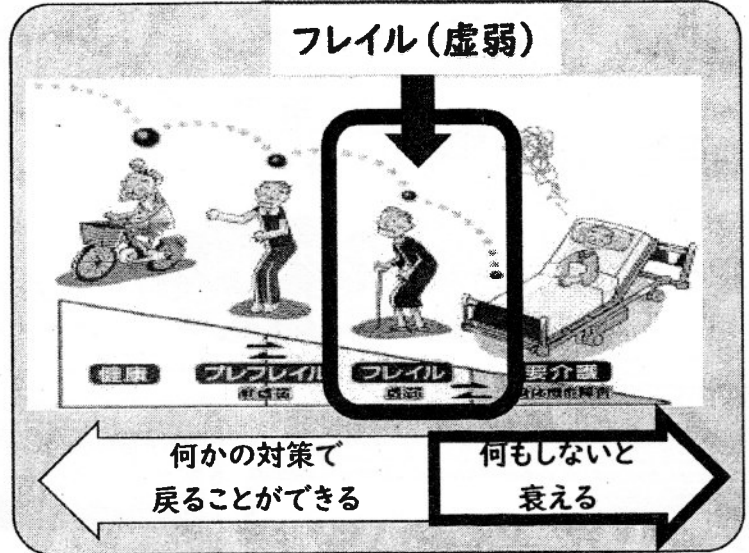
感染予防対策をしっかりと行い、フレイルにならない心と体づくりをしていきましょう！

自粛など、外出や活動を控える

動く機会が減ったり・・・
人と話す機会が減ったり・・・

からだが弱る
(足・腰・気持ち)

フレイル(虚弱)

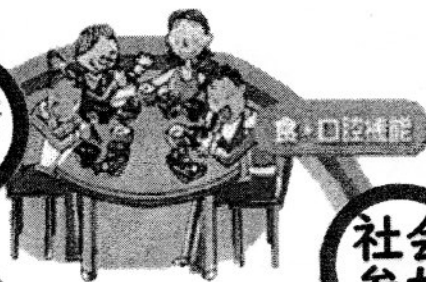


飯島勝矢・東京大学高齢社会総合研究機構
「フレイル予防ハンドブック」より引用

フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」を
バランスよく実践することが大切

▶よく噛んで
しっかり食べましょう

**栄養
口腔**



▶バランスよい食事を
とりましょう

▶みんなで楽しく
食事をとりましょう

▶10分多く
からだを
動かしましょう

身体活動・運動など

**健康長寿
3つの柱**

運動



**社会
参加**



▶自分にあつた
活動を
みつけましょう

飯島勝矢・東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より引用