ご家族の皆様へ

健やかにすごす こころ編 NO④

家族皆で取り組む

フレイル予防のススメ

緊急事態宣言、先の見えない自粛生活…「命を守る」為に、活動や外出を控えている方も多くいらっしゃると思います。しかし、生活が不活発になることで心身の活力が低下すると、フレイルに陥る可能性が高いといわれています。
新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない生活・身体づくりをしていくことが大切です。

※フレイルとは、心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期をいいます。

運動

- **家で動く時間を増やす**
  いつもより念入りにお掃除
  テレビの合間に足踏み　など
- **筋トレやストレッチ（運動編参照）**
  週2～3回行いましょう
  テレビ体操やラジオ放送、
  動画配信などもオススメ！
- **人混みを避けて散歩**
  できれば
  1日5,000歩以上！

栄養

- **1日3食、バランスの良い食事**
  特に、筋肉を作るために必要な
  タンパク質（肉・魚・大豆製品など）
  免疫力を高める**ビタミン類**
- **免疫力を高めよう**
  腸内環境を整えましょう
  内臓温度をアップ

※食事制限のある方は、
かかりつけ医の指示に従ってください

お口

- **毎食後・寝る前の歯みがき**
  お口の手入れで他の感染症も予防
  入れ歯の掃除も忘れずに
- **お口の体操（お口編参照）**
  1日1回、口と舌の運動を
  早口ことばや歌もオススメ！
- **いつもより硬めの食材を**
  多く取り入れてお口の筋力アップ

こころ

- **電話やメールを活用してお喋り**
  つながりが途切れないように
  連絡を取り合いましょう
- **笑いの力で免疫力アップ**
  笑うことで免疫細胞が活性化！
- **日光を浴びよう**
  外の空気を吸って1日にメリハリを

ご家族皆様で力を合わせて乗り越えましょう！

TODA CHUO Rehabilitation Hospital

自宅でもできる
チョットの意識でこころ朗らか!!

感染拡大による不安や自粛生活による閉塞感のために、心の調子が乱れる方が増えています。普段と違う生活が強いられている今、
「コロナ疲れ」は誰にでも起こりうるといえます。
　何かを抑制するより、行動する方がこころは落ち着きます。今だからこそ出来ることを前向きに楽しみ、こころを健やかに保ちましょう！

◎「自分の時間」を大切に

警戒を強める意味でも悲観的な報道が多い今、
恐怖や不安、イライラなどの感情が起こるのはごく普通の事です。**メディアのコロナ情報から離れる時間をつくる**、バラエティーや映画などで「現実逃避」することも大切です。
また、不安な気持ちを紛らわせるために
お酒やたばこに頼りすぎないようにしましょう。

◎電話やメールを活用して、家族・友人とお喋り

人は、人と交流することで活力を得るといわれています。
外出しにくいこんな時だからこそ！
気の合う人と電話で話をしたり、メールや手紙をやりとりしたりして励まし合いましょう。
家族や友人が互いに支え合い、
意識して交流することが大切です。
入院中のご家族へも、いつも以上に
電話などで声をかけていただけたらと思います！

◎笑いの力で免疫力アップ！

心の健康に良い影響を与える感情は**「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」**などの陽性感情です。
音楽を聴いたり、歌をうたったり、ペットと遊んだり、アロマなどの香りを楽しんだり、お笑いを見たり、**可笑しいときは大声を出して笑う**のもいいですね。
陽性感情や笑いで免疫細胞が活性化し免疫力があがっていきます。好きで楽しいことをやっている時が、心の健康にとっては最高の栄養となります！

◎日光を浴びよう！外気浴（散歩）の効果

外の空気を吸って**1日にメリハリ**を!!
定期的な運動は、**免疫力**を高めます。

ウォーキングの効果

- **◎筋力低下予防**
- **◎心肺機能低下予防**
- **◎ストレス解消**
  （自律神経バランスの改善）
- **◎脳の活性化**

等

どのくらい歩けば・・1日

介護予防のためには、**5000歩**

健康維持のためには、**8000歩**

少し早く歩く（10分程度でOK）
とより効果的です

感染予防のために

人ごみは避けて、少人数（1人～**2**人）で歩きましょう
人との**距離**は約 **2** メートル 以上あけて歩きましょう
お互い**両手をひろげても当たらない距離**を保ちましょう

マスクをして歩くことが推奨されています

（苦しいですが・・お願いします!!）

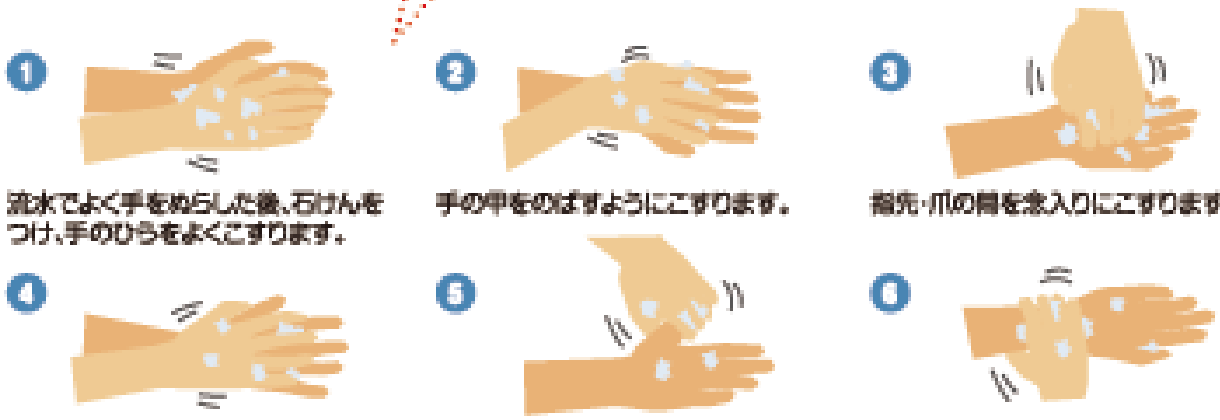
感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



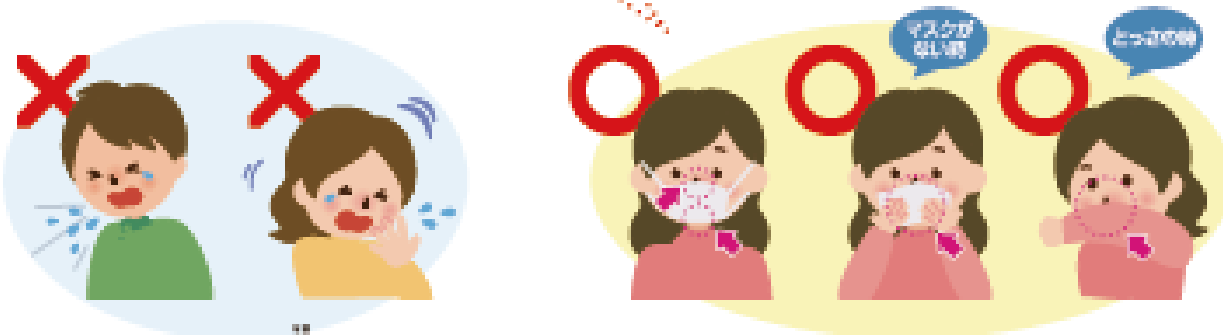
1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



- ✕ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ✕ 咳やくしゃみを手でおさえる
- ○ マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
厚生労働省
厚労省 検索