

# ご自宅でできる4つの大切なこと



## ① 動かない時間を減らしましょう！（運動）

- ・座っている時間を減らし、天気が良ければ屋外で体を動かしましょう！散歩がおすすめです。感染予防のため、人ごみは避けましょう。
- ・家の中や庭などでできるラジオ体操や「すこやかーな体操」、「すこやかーな百歳体操」などを行きましょう！
- ・家事や片づけ、庭いじり、農作業などを積極的に行いましょう！



## ② 毎日しっかり食べましょう！（食事）

- ・3食欠かさず食べましょう！栄養をとり、体の調子を整えることは免疫力の向上にも繋がります。さらに筋肉を作ってくれるたんぱく質（肉、魚、乳製品など）をしっかりとることが大切です。



## ③ お口の清潔を保ちましょう！（お口）

- ・毎食後や寝る前に歯を磨きましょう！口を清潔に保つことは感染症予防にも有効です。
- ・ひとくち30回よく噛み、お口周りの筋力を保ちましょう！



## ④ 電話などで友人や家族との交流をしましょう！（交流）

- ・電話やメール、FAX、手紙などで交流してみませんか？新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。
- ・この時期だからこそ、心身の健康を保ち、孤独にならないよう人との交流や助け合いが大切です！

**4つの大切なことを心掛け、毎日元気に過ごしましょう！**