



正しく知って正しく防ぐ



新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの
主な感染経路

飛沫感染



感染者のせきやくしゃみからウイルスが拡がる

コロナに
負けない
からだを
つくりましょう

接触感染



ウイルスのついたものを直接的または間接的に触ることで感染

しっかり食べて【低栄養】を予防

高齢になると食欲が減退し、あっさりしたやわらかいものを好ぶようにもなるため、食事に偏りが生じます。こうした食生活を続けると、たんぱく質やエネルギーが不足するリスクが高まります。また、ビタミンやミネラル類、食物繊維も不足する傾向があるので注意しましょう。

主食と主菜をしっかり

肉・魚・卵など主菜は、たんぱく質を多く含み筋肉や内臓の機能を維持します。ごはん・パン・めん類など主食（糖質）は、エネルギー源となります。



牛乳や果物で不足を補う

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物などを感触にして、不足しがちな栄養素を補いましょう。



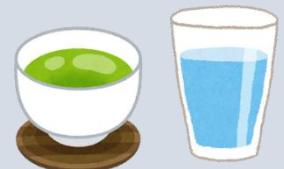
一日三食を基本に

一回に食べる量が減るので、1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとるために、1日三食を基本にしましょう。



水分補給も忘れずに

高齢期はのどが渇きにくい傾向があるので、食事時や入浴前後、就寝前などに水分補給をしましょう。



今日からできる【筋カトレ】

目安は、各5~10回、1日2~3セット程度ですが、無理せず自分のペースで行いましょう。また、ひざや足腰に痛みがある場合は、専門医などに相談しましょう。

スクワット

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージでひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。



ひざの屈展

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけ真っすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる



ひざの屈曲

- ① ゆっくりと、できるだけ深くひざを曲げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ



脚の横上げ

- ① 両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。げた位置まで腰を落とす。
- ② ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ



つま先立ち

- ① いすやテーブルに手をそえて、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ。げた位置まで腰を落とす。
- ② ゆっくりかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら片脚で行う



お尻上げ

- ① 床に寝て片脚を伸ばす。
- ② 脚が床から10cmくらい上がるように、ゆっくりお尻を上げる。
- ③ もとの位置までゆっくり戻す。

