

## 自分でできることを毎日続けよう！

『新型コロナウイルス感染症』が流行しています。高齢者はかかると重症化しやすいので、一層の注意が必要です。 **手洗い、マスク**で感染予防を心がけましょう。政府からも、出歩かないように、人と接しないようにという指示が出ていますが、じっとしていることで健康を害することもあります。

できることを、毎日続けていきましょう。

### 動かないと動けなくなる！

- ・ 人混みを避けて、一人もしくはいつものご近所さんと散歩する
- ・ 座っている時間を減らして、家の中や庭で自分にできる運動を続ける（足踏みだけでもいい）
- ・ 家のことや畑仕事で体を動かす

### 食事とお口のケアで強いからだに！

- ・ 3食欠かさず、規則正しい生活をする
- ・ 食後、寝る前に歯みがきをする
- ・ しっかり噛む、一人で歌を歌う、早口言葉を言うなど、口の周りの筋肉を保つ

### 人との交流、そして助け合い！

- ・ 家族や友人と電話で話す
- ・ 手紙やメールも利用して交流する
- ・ 買い物や移動に困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

## ～おすすめポイント～

### 体を動かす

○運動の前後に深呼吸、じっくりゆっくり

『吸う』より『はく息を長く』

○朝晩の手足ぶらぶら体操

あおむけに寝て、手足をぶらぶら

### 口を動かす

○口と舌の体操

『 **パ**ピプペポ、**タ**チツテト、**カ**キクケコ、**ラ**リルレロ 』

それぞれの行をゆっくり大きな声で

○早口言葉

『生麦生米生卵』

**なまむぎ なまごめ なまたまご**

『隣の客はよく柿食う客だ』

**となりのきゃくは よくかきくう きゃくだ**

『バナナの謎はまだ謎なのだぞ』

**ばななのなぞは まだなぞなのだぞ**

『買った肩叩き機高かった？』

**かったかたたたきき たかかった？**

『この寿司は少し酢が効きすぎた』

**このすしは すこし すがききすぎた**



### 困った時の相談先

ご近所や民生委員さんのほかに…

- ・ 地域包括支援センター北遠中央 ☎969-0088
- ・ 社協佐久間事務所 ☎965-0294
- ・ 佐久間病院支援室 ☎965-1795 など