

## ○ 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- \* 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- \* 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）を行う。
- \* 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- \* 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



## ○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- \* 3食欠かさずバランス良く食べて、規則正しい生活を心がける。
- \* 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- \* しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



## ○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- \* 家族や友人と電話で話す。
- \* 家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- \* 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

