

2020.5.7



みなさんの 健康を応援します



あなたやあなたの大切な人の命を守る 感染予防の大原則

- ・ 「密閉・密集・密接」を避ける
- ・ 不要不急の外出を避ける

しかし、部屋にこもってじっとしていると
生活が不活発になってしまいます

そこで・・・



健康を保つ **3** つのポイント

1. 孤立を防ぐ

直接会えなくてもコミュニケーションをとる工夫

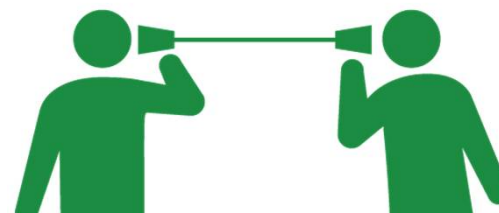
2. 生活のリズムを保つ

3. 運動や好きな活動（作業）に取り組む

孤立を防ぐ



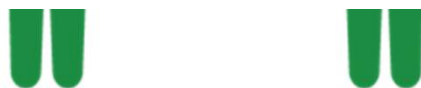
1人で考え込まず



不安を話してみましよう



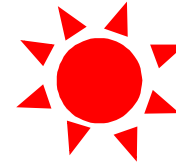
社会的距離を保って、心の距離は近くして



生活のリズムを保つ



1、同じ時間に寝る・起きる



2、太陽に当たる



3、しっかり食事



4、適度な運動

運動や好きな作業に取り組む



- ・ラジオ体操 = 1,300歩
の散歩と同じ運動量



- ・家事や庭仕事などの
日常の活動を継続しよう



こころも体もすっきり



こころも からだも

健康！

