

# 「新型コロナウイルス感染症の予防」と 元気で過ごすために心がけたいこと

問合せ／長寿応援課  
内線2424

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控える動きが続いています。そのなかで、「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響も心配されています。そこで、元気に過ごすために次のことを心がけましょう。

## 意識して体を動かしましょう！

「動かない」状態が続くことで、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが心配されます。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。

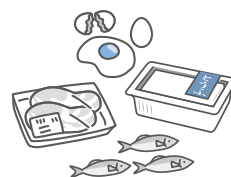
- 人込みを避けて、一人や限られた人数で散歩をしましょう。
- 家の中や庭などでできる運動を行いましょう（ラジオ体操、足踏み、スクワットなど）。
- 立ったり動いたりしている時間を増やしましょう（足踏みしながらテレビを観る、立って行う家事をするなど）。

## しっかり食べて栄養に気をつけましょう！

動かないことで空腹にならず、食事の量を減らしていませんか？  
しっかりと食べて、体力を維持し、免疫力の低下を防ぎましょう。

- 3食きちんと食べることで生活リズムも整います。
- 特に筋肉の元になる「タンパク質」を積極的に摂りましょう。

▼タンパク質は、肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。



## 口を清潔に保ち、口を動かすようにしましょう！

外出しないことで人と会う機会が減り、話すことも少なくなります。  
一人でいても口を動かすようにして口の周りの筋肉を使うようにしましょう。

- しっかり噛んで食べましょう。
- ラジオやテレビの音楽に合わせて歌をうたってみましょう。
- 毎日、口の体操をしてみましょう。

## 口の体操をしましょう！

### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音しましょう。  
「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返しましょう。



**パ** 唇を破裂させるように  
「パ」と発音



**タ** 舌の先を歯切れよく  
「タ」と発音



**カ** 舌の奥をのどに押し付ける  
ように「カ」と発音



**ラ** 舌の先を回すように  
「ラ」と発音

### 口風船体操

口を閉じたままで上唇側（鼻の下）、右頬、下唇側（顎の上）、左頬の順に空気を入れて風船のように大きくふくらませます。

上、右、下、左の順に5回繰り返しましょう。



上唇側に空気をためます



右の頬に空気をためます



下唇側に空気をためます



左の頬に空気をためます