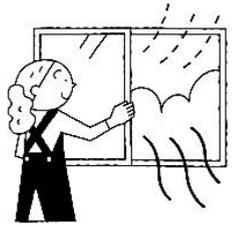




# 羽咋市民の皆さまへ ～体力低下を防ぎましょう～

感染症防止のため、外出を控えた生活が長くなりそうです。

健康維持のために自宅で気軽にできる取組みの例をご紹介します。



## ①運動

- 人混みを避けて散歩する。
- ラジオ体操やテレビ体操をする。
- 30分に1回、立ち上がって家事や用事をする。
- 立ち上がりついでに、足踏みやスクワット、  
1時間に1回は換気をする。
- 羽咋はつらつ体操、歌になった柴垣天然岩ガキのダンスをする。



(羽咋市ホームページ、ケーブルテレビで公開しています。)

## ②食生活・口腔ケア

- 3食欠かさず、バランス良く食べ、  
規則正しい生活を送る。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- よく噛む、歌う、早口言葉等を行  
い、顔の筋肉を使う。



## ③人との交流や趣味

- 電話や手紙、メール等で交流する。
- 困った時に頼れる人を決めておく。
- 自宅で過ごす今だからできる事  
をする。(読書、普段しない場所の掃除、  
手作り作品を作るなど)



上記の取り組みはフレイルや低栄養、認知症予防にもつながります。

引き続き、手洗いの励行や小まめな換気、不要不急の外出は  
なるべく控え、感染症を予防しましょう。

