

# 高齢者の皆さまへ

## 新型コロナウイルスの感染流行下において、過剰な活動自粛をしていませんか？

新型コロナウイルスへの感染が心配で、ついつい外出や人との交流を控えてしまっていないですか。過剰な行動抑制は、将来的に大きな健康リスクに繋がることになります。

いつまでもいきいきと、元気に暮らすためにも、適切な感染対策を行った上で、積極的に活動しましょう。

### ～こんなときだからこそ、積極的にやってみましょう～

#### 1 運動

公園での散歩、ランニング



※ 屋外で距離（約2m）が保てる場合は、会話するときもマスク不要

#### 2 バランスの取れた食事

特に良質なたんぱく質を十分に



#### 3 社会参加など

- ・ まずは外に出て、日の光を浴びる
- ・ 人と話をする（電話やメールも活用、リモートにもチャレンジ）
- ・ 地域の集まり（通いの場）や講座などに参加してみる
- ・ これまでのサークル活動なども続けましょう



感染対策を講じていれば、このような活動はあなたの健康にプラスになります！！

### ～気をつけましょう～

- 発熱・倦怠感があるときは出かけない
- 基本的な感染対策を行う  
…マスクを正しく使う／こまめな手洗い・手指消毒／三密回避／換気
- 外食は、認証店などの感染対策を講じた店で
- 体調不良時に備え、検査キットや解熱鎮痛剤等の準備を



※ 屋内でも、距離（約2m）が保て、会話をほとんどしないのであればマスク不要