

高齢者の皆さんへ



緊急事態宣言中もしっかりと
新型コロナウイルス感染対策と
自身の健康管理を行いましょう！

= 健康管理のポイント =

・お話 人との交流を

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したり、家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流しましょう

・体操・散歩 運動しよう

「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、タオルDEこげんよか体操、スクワットなど）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
- ・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。

・検温 日々の体調を確認しよう

毎日体温計測を行い、日々の体調を確認しましょう。

食生活・口腔ケアもしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり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よく食べて、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。

マスクは正しく着用していますか？
鼻からアゴまできちんと覆い、
感染対策を行いましょう。



あごマスク



あごが出てる



鼻が出てる

市のホームページに高齢者の方向けに、以下の介護予防に関する情報を掲載しております。ご覧ください。

・[タオルDEこげんよか体操・おうちの体操動画](#)

久留米市 タオルDEこげんよか体操

検索

・[地域がいいきき集まろう!通いの場](#)

久留米市Web通いの場

検索

・[オンライン通いの場アプリの紹介](#)

久留米市オンライン通いの場

検索

※ タオルDEこげんよか体操のDVDを市立図書館で貸出しています。利用方法は、図書館までお問い合わせください。

発行・お問い合わせ先 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845

生活習慣チェック表(体調確認表)

令和3年
3月

できたことに○をつけましょう。
ご自身で行ったことも記録しましょう。
検温をし、毎日体調の確認をしましょう。
水分摂取の目安は、1日1.2~1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
	・お話・体操 ・散歩・水分 1 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 2 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 3 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 4 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 5 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 6 ・検温 ℃
・お話・体操 ・散歩・水分 7 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 8 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 9 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 10 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 11 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 12 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 13 ・検温 ℃
・お話・体操 ・散歩・水分 14 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 15 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 16 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 17 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 18 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 19 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 20 ・検温 ℃
・お話・体操 ・散歩・水分 21 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 22 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 23 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 24 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 25 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 26 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 27 ・検温 ℃
・お話・体操 ・散歩・水分 28 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 29 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 30 ・検温 ℃	・お話・体操 ・散歩・水分 31 ・検温 ℃			

食生活・口腔ケアもしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり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よく食べて、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。

発行・お問い合わせ先 久留米市 健康福祉部 長寿支援課
電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845