

ウイルスに負けない身体づくりのコツ

運動

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出
できれば1日4,000歩以上
- テレビの合い間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、体温が上がるくらいの体操
ラジオ体操・みんなの体操など
- ★ 自宅で
NHK Eテレ 毎朝 6:25~6:35
- ★ 近所の公園で開催している場合も
- 週2~3回の
筋力トレーニングも必要
イスからの立ち上がり（下図参照）



栄養

- 1日3食、バランスのよい食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維をとる
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかりと摂る（※）

※食事制限がある方は
かかりつけ医の
指示に従ってください



口腔

- 毎食後・寝る前の歯みがき
お口の手入れて他の感染症も予防
- 1日1回ゆっくりと口と舌の運動
「バ・バ・バ」・「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」・「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」
をはっきりと5回くりかえす
- いつもより硬めの食材を多く取り入れて
お口の筋力アップ
- 早口ことば、鼻歌を歌う



その他

- 質の良い睡眠
お酒は睡眠の質を下げるので、控えめに
- 笑いの力で免疫力アップ
笑うと自律神経のバランスが整い
NK（ナチュラルキラー）細胞が
活性化して免疫力が上がる



参考：日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症～高齢者として気をつけたいポイント」
筑波大学 久野研究室 「コロナウイルスは手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔」

足の筋力低下を防ぐ イスからの立ち上がり運動 10回×2セット

効果

浴槽の出入り
トイレの立ち座り
などの動作が
楽になります！



1

- 両手を胸の前で重ねて
足の裏がしっかり床に
着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、
足を少し後ろに引きま

2

- あごを引いて
正面を向いたまま
「1、2、3、4」で
ゆっくりと立ち上がり
ます

3

- 「5、6、7、8」で
ゆっくりと
イスに座ります

大きな声で、1秒ずつ、ゆっくり
数えると、より効果的です。

（大阪市福祉局 高齢福祉課 ホームページより引用）

社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会
生野区地域包括支援センター
〒544-0033 大阪市生野区勝山北3-13-20
電話 6712-3103 FAX 6712-3122

生野区にお住まいの方の新型コロナウイルスに関する相談窓口
月～金曜日 9:00～17:30 生野区役所 保健福祉課 健康増進
TEL:06-6715-9882 FAX:06-6712-0652
上記以外の時間 大阪市保健所 TEL:06-6647-0641