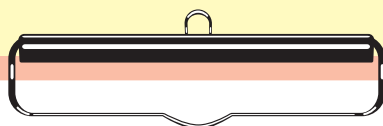


ひとりの時間、 長くなっていませんか？

うつや認知症につながる心配も！

防ごうソーシャルフレイル。

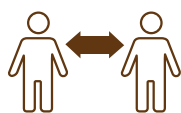
人との交流の機会が減ったり、家に閉じこもるなど、社会的に孤立してしまうことを「ソーシャルフレイル」と呼びます。ソーシャルディスタンスを保ちながら、人のおつきあいや外出、運動を再開していきましょう。



3密を避けながら、心の距離は近くに置こう！

3密（密集・密接・密閉）を避けるあまり、親類やお友達と疎遠になったり、これまで続けてきた日課や趣味活動を中止したままになり楽しみや張り合いを失ってはいませんか？
心が元気であることは、体が元気であることと同じくらい大切です。
感染予防のポイントを守りながら、外出や人のおつきあいを楽しんで過ごしましょう。

ポイント



しっかりと身体的な
距離をとる。



飲食の際には正面を避け
座る位置に注意する。



マスクを着用する。

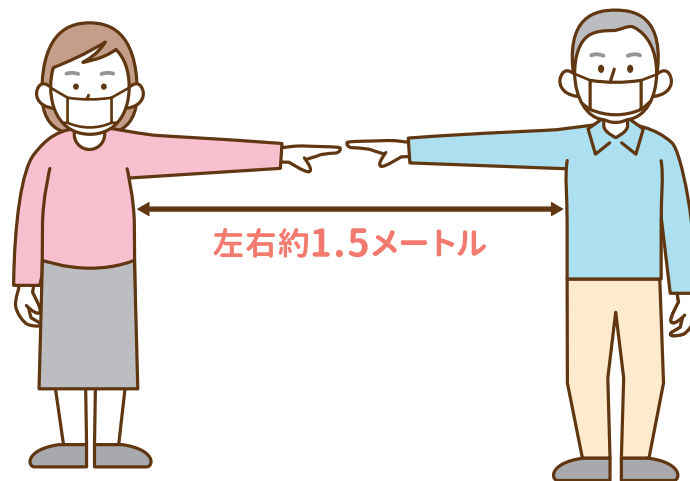


大きな声で長時間
おしゃべりしない。

★遠く離れた方々には、電話やお手紙などで近況を報告しあうのもいいですね。

手を広げてぶつからない 距離をとりながら、体を動かそう！

仲間と一緒にの運動も、距離をとり、下記の項目に気をつけながら再開しましょう！



- しばらくぶりの運動やウォーキングは、少しずつ時間や歩数を増やそう。
- マスク着用では、普段よりも運動が辛く感じることもあるため無理は禁物。
※屋外で、身体的距離があればマスク無しでもOK
- 屋内での運動は換気を十分に！
- 集団での運動は、短時間でポイントを絞った運動を。
- 掛け声ではなく、タンバリンなど音の鳴る物を使いましょう。