

生活機能低下を防ごう

# 「生活不活発病」に注意しましょう

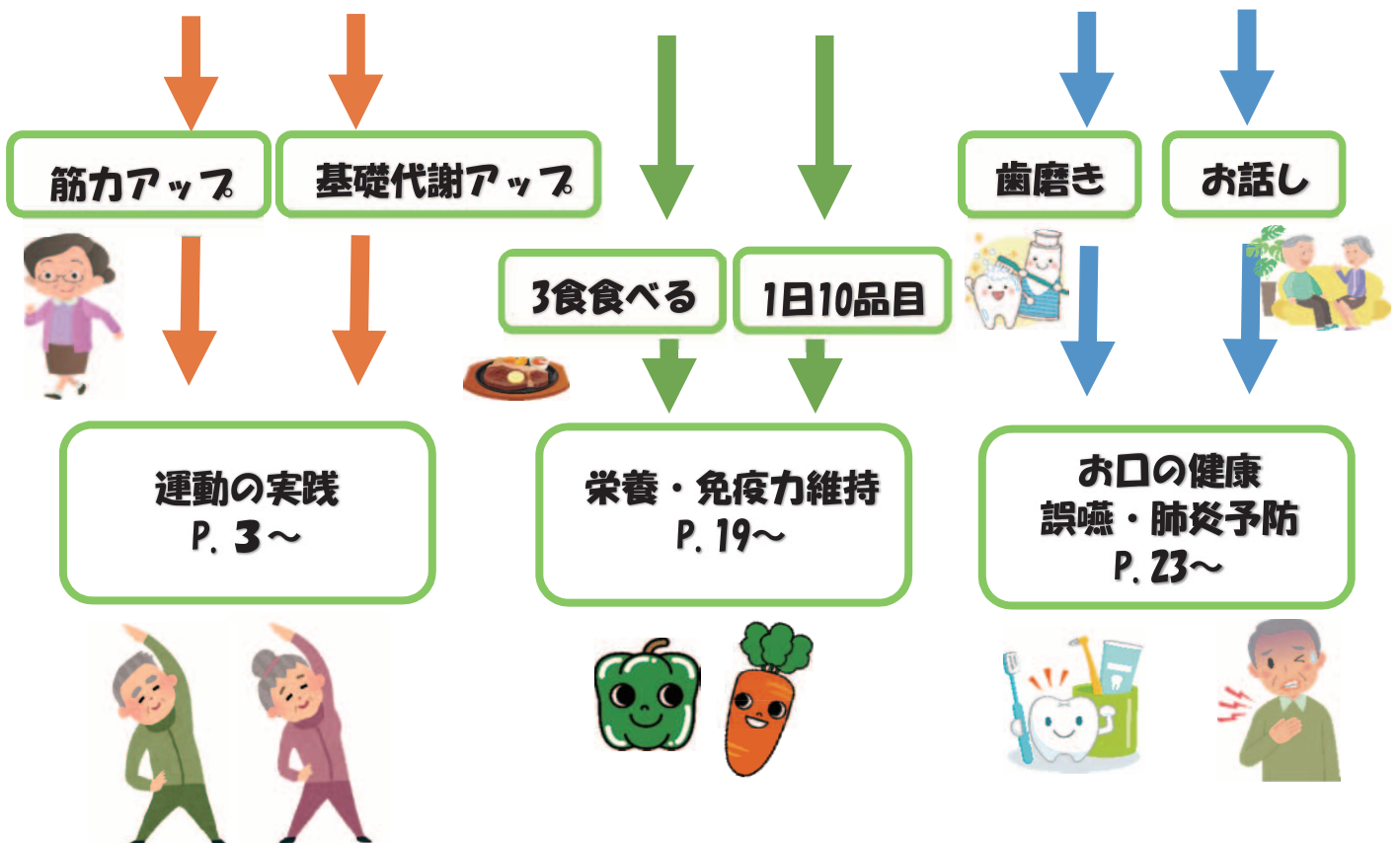
新型コロナウイルス感染症が流行したことで感染予防に努める中、感染を恐れるあまりに外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。

**生活不活発に気を付けて** **こんな動かない毎日が長く続いたら・・・**

ずっと家に閉じこもり、  
1日中テレビを見ていたり、  
ぼーっとしていたり、  
食事もたまに抜かしたり、  
買い物が面倒になったり、  
誰かと話すことも少なくなったり



## 生活不活発病にならない為に



生活筋力向上  
ゆるくプログラム  
介護予防体操

ウォーキング  
エクササイズ

熱中症予防の  
3つの備え

今日から心がけたい  
食事の工夫

お口の健康について

認知症に強い  
脳をつくらう！