

# 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

# セルフチェック表(体調確認表)

令和3年  
5月

できたことに○をつけていきましょう。  
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。

毎日、記録しよう!



日	月	火	水	木	金	土	
 外出控え		 密集回避		 密接回避		 密閉回避	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 14%;"> <p>1</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>2</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>3</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>4</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>5</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>6</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>7</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> </div>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 14%;"> <p>8</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>9</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>10</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>11</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>12</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>13</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>14</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> </div>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 14%;"> <p>15</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>16</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>17</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>18</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>19</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>20</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>21</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> </div>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 14%;"> <p>22</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>23</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>24</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>25</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>26</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>27</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>28</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> </div>							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 14%;"> <p>29</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>30</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;"> <p>31</p> <p>・お話・体操 ・散歩・水分</p> <hr/> <p>検温</p> <p style="text-align: right;">℃</p> </div> <div style="width: 14%;">  咳エチケット         </div> <div style="width: 14%;">  手洗い         </div> <div style="width: 14%;">  換気         </div> </div>							

## 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。