

# 高齢者の方が 元気に過ごすためのポイント

With  
コロナ



～元気でいるために No.5～

## 新型コロナウイルスワクチン接種後も、 感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分にはわかっていません。そのため、マスクの着用など感染予防対策の継続が大切です。



3つの密の回避  
(密集・密接・密閉)



マスクの着用



石けんによる  
手洗い



手指消毒用アルコール  
による消毒の励行



## 熱中症に気をつけましょう

暑い日が多くなってきました。マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく、気づかぬうちに脱水になるため注意が必要です。

《マスクを着用している時は》

- ◆激しい運動は避けましょう。
- ◆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ◆気温・湿度が高い時は、特に気をつけましょう。



## コロナ疲れしていませんか？

新型コロナウイルス感染拡大が長期間続くことで、コロナ疲れになっていませんか？内閣府の調査で、60歳代以上の方も「コロナ疲れを感じる26.0%」、「やや感じる44.0%」と答えています。

《こころとからだの健康を保つために》

- ◆睡眠や食事など規則正しい生活を送るよう心がけましょう。
- ◆適度な運動をするようにしましょう。
- ◆趣味や楽しみの時間をもちましょう。
- ◆感染予防に留意し適切な外出と人との交流をしましょう。



フレイル予防  
と認知症予防  
にもなります。



