



# みなさんの 健康を応援します



# あなたやあなたの大切な人の命を守る 感染予防の大原則

- ・ 「密閉・密集・密接」を避ける
- ・ 不要不急の外出を避ける

しかし、部屋にこもってじっとしていると  
生活が不活発になってしまいます

そこで・・・



# 健康を保つ **3** つのポイント

## 1. 孤立を防ぐ

直接会えなくてもコミュニケーションをとる工夫

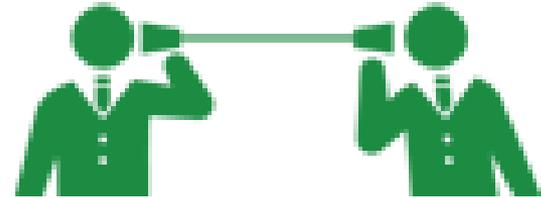
## 2. 生活のリズムを保つ

## 3. 運動や好きな活動（作業）に取り組む

# 孤立を防ぐ



1人で考え込まず



不安を話してみましょう



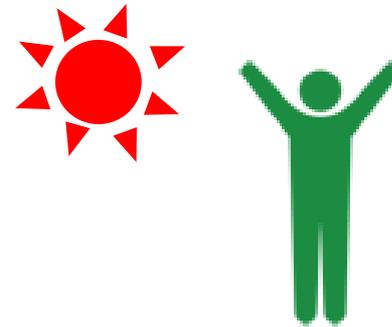
社会的距離を保って、心の距離は近くして



# 生活のリズムを保つ



1、同じ時間に寝る・起きる



2、日に当たる



3、しっかり食事



4、適度な運動

# 運動や好きな作業に取り組む



- ・ラジオ体操 = 1,300歩  
の散歩と同じ運動量



- ・家事や庭仕事などの  
日常の活動を継続しよう



こころも体もすっきり



こころも からだも

健康！



# 関連リンク

以下の都道府県作業療法士会でも啓発ポスターを掲載しています。

- 福島県作業療法士会

「おうち時間」見直してみませんか？ <https://fukushima-ot.jp/202003-2/>

- 東京都作業療法士会

「お家でできる生活不活発病の予防」 <https://tokyo-ot.com/19109.html>

- 奈良県作業療法士会

「生活不活発病について」 <https://www.naraot.jp/nblog/?p=2954>