

高齢者の皆様へ

# 適切な外出と会話を



「緊急事態宣言」、「不要不急の外出の自粛」・・・でも、外出や会話をしないと、特に高齢者の方は筋力も免疫力も下がってしまいます。新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

## 外出

●人混みを避けて、天気のいい日は近所を散歩することも良いと思います。

※国の専門家会議(令和2年3月19日)で、高齢者の皆さんへ次のとおり提言しています。

- ・外出機会を確保することは、日々の健康を維持するためにも重要。
- ・一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い。

近所のスーパー等での買い物は過度に警戒する必要はありません。

ただし、マスクを着け、少人数ですいた時間に行く、レジは間隔をあけて並ぶなど。気をつけて、他の方が触れた物に触れることが多くなるため、帰宅して石鹸で手洗い。手洗い、うがいをするまでは顔(目・鼻・口)に触れないようにしましょう。



## 会話

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が悪くなることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。

●1日1回以上は誰かと会話(電話)を。

2m離れた状態で、屋外や換気状態が良い場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われています。マスク着用であれば、さらに安心です。

外出しにくい方は、少なくとも1日に1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるか確認したり、楽しくお話しすることも大切です。

