

コロナに負けないう十カ条

一、よくかんで三食しっかり食べまじよう

かむと元気が わいてくるなり

二、冬場でも適した水分とりまじよう

水分不足は 万病の元

三、食事でも食事じゃなくても入れ歯じよう

お口の中に 元気スイッチ

四、あさひるばん 食事のあとは歯磨きを

入れ歯の人も ブクブクうがい

五、いつまでも座ってないでまぎあって

余裕があれば 歩いてみよう

六、外に出て日光あびて歩きまじよう

ねぶそく退散 うつ退散

七、家庭でも役割もって動きまじよう

家事でも脂肪は 燃えますよ

八、よく笑いよくおしゃべりしあえ合う

心も元気 絆も元気

九、コロナでも差別偏見つくらない

みんなで絆を まもりまじよう

十、寝る前に自分をほめてやすまじよう

明日もいいこと まっているはず

解説はウラ面に!

「コロナに負けない十カ条」解説

- 一、コロナに負けない体力をつくるためには食事が重要です。よく噛むことで、肥満を予防でき、飲み込む力がついて肺炎予防になります。
- 二、生命の源である水分の不足は、様々な体調不良の原因になるだけでなく、持病の悪化や薬の副作用を招きます。冬場でも暖かい部屋で汗をかくて脱水になることがあります。特に脱水になりやすい起床後と入浴後にはコップ一杯の水分補給を心がけましょう。
- 三、食事の時だけ義歯をつけるのではなく、常時義歯を装着することで、舌や口腔粘膜を刺激し、唾液の分泌を促します。唾液には自浄作用や抗菌作用があり、細菌の増殖を防ぎます。また、粘性のあるムチンが含まれているため、粘膜を保護し、発声をスムーズにする効果もあります。
- 四、歯を磨くことは口腔を健康に保つ基本です。自分で異常にいち早く気付くきっかけにもなります。ご高齢の方の場合は口腔を清潔に保つと肺炎の予防になります。義歯を使用している方は粘膜との隙間に食べかすが残りがちです。義歯を外して清掃し、ブクブクうがいをしてください。
- 五、座っているより立っている人の方が健康寿命は長くなります。運動はまず立つことから始めましょう。そして体力に余裕のある人はウォーキングをはじめてみましょう。歩くだけでも生活習慣病や虚弱（フレイル）の予防になります。
- 六、太陽の光を浴びると、コロナうつつの改善や良質な睡眠を得ることができ、心臓を健康に保ちます。コロナを恐れて自宅に引きこもるのではなく、外に出て体と心の健康を保ちましょう。
- 七、運動の時間をなかなかとれない方は、家の中の活動を増やしましょう。掃除や洗濯、ちよっとした家事でもカロリーは消費されます。家もきれいになり健康にもなる、一石二鳥です。
- 八、自宅で一人引きこもるとおしゃべりの機会がなくなります。しゃべらないと飲み込む力が落ちて肺炎になります。お電話でもいいので近況を報告し、不安や悩みを打ちあけてお互いに支え合いましょう。
- 九、コロナ感染には三つあります。体への感染、心への感染、そして絆への感染です。コロナは分断と差別を生み、人と人との絆を破壊します。人間らしい健康な生活を送るため、不安や恐怖に負けず差別をつくらないようにならしましょう。
- 十、できなかったことや先のことを考えすぎると心がうつうつとします。寝る前には今日一日を乗り越えた自分をほめてあげましょう。よくやった自分、ゆっくり休もう、明日もいいことありますように…。

