

長崎県にお住まいの高齢者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染予防のため外出を控える方が増えています。そのため、動かないこと（生活不活発）による健康への影響が心配されています。できるだけ以下のことに心がけましょう!!

運動

動かない時間を減らし、自宅でもちょっとした運動を!!



栄養

バランスよくしっかりと食べて、栄養をつけましょう!!



口腔

毎食後の歯磨きで、お口を清潔に保ちましょう!



交流

人との交流はとても大切です。直接会えなくても、電話などを利用して交流しましょう!

