

## ▼ 「新型コロナウイルス」感染拡大に関わる 「生活不活発病」の予防について

---

新型コロナウイルス感染症が全国的に広がりを見せるなか、各地では感染防止のため、各種活動やイベント等の自粛や縮小等が行われております。

しかし一方で、特に高齢者にとっては外出を控えることで「生活不活発病」（動かない状態が続くことにより、心身の機能が低下し、動けなくなること）のリスクも高まることから、これらを予防することも重要です。

そこで、徳島県において「生活不活発病」を予防するためのポイントが、徳島県のホームページ上に掲載されることになりましたので、広くご活用くださるよう各クラブ・会員等への周知方よろしく申し上げます。

### ○掲載ページアドレス(徳島県ホームページ内)

<http://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/koreishafukushi/5033450/>

### ○掲載内容

- ・自宅で気軽に実践できる運動方法(動画有)
- ・活動量を維持するための食事のポイント
- ・しっかり食べるために必要な口腔機能維持のポイント

また、下記ページでもシニア向けのプログラムや運動などが紹介されていますので、多くの方にご利用いただくべく、各会員・クラブへの周知方よろしく申し上げます。

### ○(公財)日本レクリエーション協会(誰でも楽しめる「タクスポ」)

<https://www.recreation.or.jp/>

### ○(公財)健康・体力づくり事業財団(健康・体力アップコーナー)

[http://www.health-net.or.jp/tairyoku\\_up/index.html](http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/index.html)