

# 新型コロナウイルスに負けない心と身体を作ろう!!

パート4

コロナ禍も長丁場となって我慢の日が続いていることでしょう！

☆ コロナ疲れ?! 動いていますか? お食事食べていますか? 眠れますか?

最近疲れやすい。外出しなくなった。お腹が空かない。何もしたくない。そのような状態ではないですか? もしかしたら「うつ」かもしれません。今回は「高齢者のうつ」についてのお話です。



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでできたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



上記で2項目以上該当すると「うつ」になっているかもしれません。

「うつ」は病気ですので、我慢せずお医者様へ相談しましょう。貴方が悪いわけではありません。症状を和らげる方法があります。

## ウイルスに負けないために免疫力を高めましょう



### 免疫力を高めるポイント

#### 食事で免疫力を高めるポイント

① 身体を温める(亜鉛、アリシン、カテキン)

生姜、にんにく、山芋、大根、ココア、ブドウ、リンゴ、



② ビタミンを摂る(特にビタミンA、C、E)

人参、きのこ類、かぼちゃ、イモ類、抹茶、豚肉、甘酒



③ たんぱく質を摂る

卵、豚肉、鶏肉、魚(イワシ、サバ)、大豆製品、甘酒



④ 腸内環境を整える(ビフィズス菌、乳酸菌、酵母、麹)

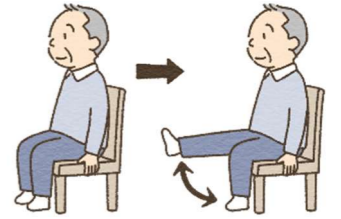
ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ、甘酒、オリゴ糖



### 運動しましょう

膝伸ばし:

4秒かけて膝を伸ばし4秒かけて戻す



スクワット: 4秒かけて腰を落とし4秒かけて戻す



エア縄跳び: 30秒を5セット

エアなので縄は不要です



ウォーキング: 目指せ!! 1日8000歩



### 予防法

#### 日常生活でできる予防法

○ ウォーキングや水泳など適度な運動を継続的に続ける



○ ビタミンB群を補うような食生活を心がける(肉や魚・豆など)



○ 自分が楽しめる趣味やおしゃべりできる友人を見つける



○ 飲み過ぎは体にも悪いので、飲酒はほどほどにする



○ 毎日笑うように心がけて、日々の生活を楽しむ

### 対策

「うつ」になってしまったら・・・

ゆっくり焦らず過ごしましょう

3か月くらいで症状は軽くなりますが自己判断せず医師の指示を仰ぎましょう

日光を浴び、生活リズムを整えましょう

散歩や音楽を聴くなどリラックスできる環境にしましょう

食事をバランスよくとりましょう(食欲がないときは好きなものを食べましょう)

人との交流や会話をしましょう

お日様にあたる

日中の活動量を増やそう

良く寝ましょう

身体を動かす

人と話す

### 注意

コロナウイルスに便乗した特殊詐欺の電話が毎日のように確認されています。知らない人からの電話は出ずに留守番電話にしましょう!!

本庁第二地域包括支援センター  
☎ 046-824-3253