



# 動ける体で いるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫おっくうになりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。



## ●散歩や体操をしましょう

体操やスクワットなど、家の中や庭などでできる運動を行いましょう。



## ●庭いじりや片付け、農作業も効果的

周りに人がいなければ、マスクを外しても大丈夫。水分補給も忘れずに。

