

# 元気でいっつづけるために!

外出自粛などで活動量の少ない日々が続くと、心も体も弱くなるのが心配です。

元気でいっつづけるために、次の3つを意識しましょう。



家の中で意識的に動くことを心がけましょう。

めやすは、  
最低**4000**歩  
理想は**8000**歩

または

**1日5分以上、**  
息が弾む程度の運動

床の拭き掃除や風呂掃除、階段の昇降、足踏みもオススメです!  
1日に合計15~20分くらい、動くことを習慣にしましょう。

新型コロナウイルスに関する、  
正確な情報を把握しましょう。

正確な情報を友人や家族と共有し、  
根拠のない噂や偏見をなくすことで、  
不要なストレスを抱えず、楽しく暮らしましょう。



電話やテレビ電話などで、  
親しい人と話しましょう。

アメリカ疾病予防管理センター(CDC)は、  
他人との社会的距離を保ちつつも、友人や離れて暮らす  
家族と連絡をとり続ける重要性を指摘しています。

親しい人たちと、積極的につながる機会をつくりましょう。

