



家の中でもできる**健康対策**を紹介します！



話さないことで起きる

認知機能低下…

家から出る機会が少なくなり、人と会話する時間も以前より少なくなっていますか？そこで、避けたいのが話さない事で起きる、「認知機能低下」です。家の中で1日中テレビを見て過ごしたり、人との会話が少ない日が続くと、「生活不活発」によって身体や頭の動きが低下し、疲れやすくなってしまう。

運動不足による筋肉の衰え

やはり家の中に閉じこもって、移動する範囲も限られていると、どうしても運動不足になってしまいます。家の中では、座る時間が歩く時間より多くなりがちのため、筋力の低下につながってしまいます。

▼家の中でできる対策はこちら！▼

話すこと	運動をし、たんぱく質をとる
 <p>お口の中を清潔に保ち、できれば毎日おしゃべりを心がけましょう。また、電話で誰かと話す、室内で歌を歌うのもいいですね。</p>	 <p>ストレッチなどを数時間ごとに分けて行い、筋肉を作る元になるたんぱく質をとりましょう！たんぱく質を含む商品は、次のページでご紹介いたします！</p>

スタッフ
伊藤

