

元気の秘訣は「フレイル対策」～生活不活発に気をつけて～

新型コロナ
長期戦を乗りきるぞ！



これからも新型コロナの流行状況に応じて、健康に過ごすための活動ポイントをご紹介します。ご自分で取組めそうなことを考えて、実行してみましょう。
(右の記録表もご活用ください)

運動

1 いつもの生活にプラス10(テン)

家事や家庭菜園も立派な身体活動です。いつもより+10分多く動きましょう。



2 毎日ストレッチと下肢の筋トレ

ストレッチや片足立ち、スクワットを体調に合わせて行いましょう。



3 散歩や体操にチャレンジ

おすすめの体操

- ・きたきゆう体操
- ・ひまわり太極拳
- ・公園健康遊具



(動画の紹介は最終ページ)

★定期的に体重をはかりましょう★

栄養

1 1日3食きちんと食べる

3回の食事が生活リズムを整えます！いろいろな食品をまんべんなく。合言葉は「さあにぎやかにいただく*」



2 たんぱく質は毎食かさず

筋肉量が減少しないよう、肉・魚・卵・大豆製品を毎食1品とりましょう。牛乳・乳製品もおススメ



3 おうちごはんを楽しむ

献立を考えたり、料理にチャレンジしたり、食事を楽しみましょう。



*さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻) (に) い(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)
出典:ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿センター研究所

口腔ケア

1 しっかり噛んで食べましょう

飲み込む前にいつもより+5回多く噛むようにしましょう。



2 毎食後と寝る前の歯磨き

入れ歯の手入れも忘れずに！インフルエンザ等の感染症の予防にもつながります。



3 毎日3分間の新聞や本の音読

ゆっくりはつきり読みましょう。マスクを着け、会話の機会が減ったことによるお口の筋力の衰えを防ぎます。



社会参加

1 毎日誰かと交流しましょう

近隣の方とあいさつをしたり、友人と電話やメールで交流しましょう。



2 やりがいのある活動を見つけよう

楽しみながら続けられる自分にあった社会参加活動を見つけましょう。(就労、ボランティア、サロン活動など)



3 インターネットにチャレンジ

スマホやパソコンを活用すれば新しい情報を得たり、いろいろな人とつながれます。(料金設定を要確認)

