



シニア健康応援隊がおすすめする

おうち時間で できることを/ できる範囲で/ レツツ！ 介護予防



続けるコツは

- やりやすいことを見つける
- 体調に合わせて無理をしない
- たくさんでなくても、どれか1つから始めてみる



感染症予防のため、自宅で過ごす時間が格段に増えました。長時間、家の中にいる生活は、体や頭の動きが低下するだけでなく、食欲不振、交流の減少によるストレスなどで免疫力や気力が下がり、フレイル（※）になってしまう可能性もあります。

介護予防リーダーとして地域で活動するシニア健康応援隊の皆さんに、自粛期間中にやっていた健康方法を聞きました。どれも普段の生活の中で気軽にできるものばかりです。健康的な生活が続けられるよう、自分ができることから始めてみませんか。

※フレイル＝健康な状態と介護が必要な状態の中間のこと
問介護保険課介護予防係（☎5722-9608、FAX5722-9716）

1週間取り組めたら自分にごほうび



例えば「ちょっといい入浴剤でお風呂に入る」「日頃我慢している甘いものを食べる」など

動かす

体と口の筋肉を動かしましょう

区オリジナルの体操
めぐろ手ぬぐい
体操やテレビ・
ラジオ体操
▶めぐろ手ぬぐい体操の方法

テレビコマーシャル
中は立ち上がって
足踏み

つながる

人とのつながりは
幸せを育みます

スマートフォンなどで
テレビ電話も

家族や友人に
電話をする

手紙やEメールを
書いて送る

転倒に注意
エレベーターより
階段を使う

早起きして散歩や
ウォーキング

ストレッチで
血行改善
起床時や寝る前に
布団の上で
ストレッチ

インターネットや
窓ガラス越しで
近所の人と話す

1人で悩まずに
相談する

▶介護・福祉・医療などの相談
は地域包括支援センターへ

●自分なりの交流
方法を考えてみ
ましょう

お風呂で足裏や
足指のマッサージ

歯磨きしながら、
かかとを上げ下げ

た液腺マッサージ
も一緒にやろう
「パ・タ・カ・ラ」と
発声して口の体操
▶口のトランニング方法

新聞や本を
声に出して読む

念入りに掃除
(ぞうきんがけ、
窓ふきなど)

●自分なりの動く
工夫を考えてみ
ましょう

食べる
健康の源は
食べることから

一口につき
30回かんで食べる

3 食バランス良く
を心掛ける

シニア健康応援隊養成講座に 参加しませんか

介護予防の知識やめぐろ手ぬぐい体操などを学んで、仲間と一緒に介護予防リーダーとして活動するための講座です。



日時 10/15～11/26の毎週木曜日14:00～16:00（全7回予定）

会場 総合庁舎本館2階大会議室ほか

講師 健康運動指導士 高尾都茂子氏 定員 15人（先着）

対象 医師から運動制限をされていないかたで、受講後、シニア健康応援隊として活動ができるかた

申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係（☎5722-9608、FAX5722-9716）へ

※感染症対策のため、変更や中止する場合があります

▶シニア健康応援隊
の活動



乳製品や
肉料理も食べる

誤えんに注意
たくさんや
イカなどの
硬いものを食べて
かむ力をつける

●自分なりの食べる
取り組みを考えて
みましょう

楽しむ
楽しみは
ストレスや不安を
軽減します

お風呂で
好きな歌を
思い切り歌う

うれしかった・
楽しかったことを
日記に書く

得意だったことを
思い出して
再挑戦

●自分が楽しめる
ことを考えてみ
ましょう