



シニア健康応援隊がおすすめる

おうち時間で **できることを、  
できる範囲で、**  
**介護予防**

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  
 圏介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、☎5722-9716)



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



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

<p><b>動かす</b> 体と口の筋肉を動かしましょう</p>	<p>区オリジナルの体操 めぐる手ぬぐい体操やテレビ・ラジオ体操</p> <p>▶めぐる手ぬぐい体操の方法 </p>	<p>テレビコマーシャル中は立ち上がって足踏み</p>	<p><b>つながる</b> 人とのつながりは幸せを育みます</p>	<p>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</p>	<p>手紙やEメールを書いて送る</p>
<p>転倒に注意 エレベーターより階段を使う</p>	<p>早起きして散歩やウォーキング</p>	<p>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</p>	<p>インターホンや窓ガラス越しで近所の人と話す</p>	<p>1人で悩まずに相談する</p> <p>▶介護・福祉・医療などの相談は地域包括支援センターへ </p>	<p>●自分なりの交流方法を考えてみましょう</p>
<p>お風呂で足裏や足指のマッサージ</p>	<p>歯磨きしながら、かかとを上げ下げ</p>	<p>だ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</p> <p>▶口のトレーニング方法 </p>	<p><b>シニア健康応援隊養成講座に参加しませんか</b></p> <p>介護予防の知識やめぐる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。</p> <p>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</p> <p>申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、☎5722-9716) へ</p> <p>※感染症対策のため、変更や中止する場合があります</p> <p>▶シニア健康応援隊の活動 </p>		
<p>新聞や本を声に出して読む</p>	<p>念入りに掃除(ぞうきんがけ、窓ふきなど)</p>	<p>●自分なりの動く工夫を考えてみましょう</p>			

<p><b>食べる</b> 健康の源は食べることから</p>	<p>一口につき30回かんで食べる</p>	<p>3食バランス良くを心掛ける</p>	<p><b>楽しむ</b> 楽しみはストレスや不安を軽減します</p>	<p>お風呂で好きな歌を思い切り歌う</p>	<p>得意だったことを思い出して再挑戦</p>
<p>乳製品や肉料理も食べる</p>	<p>誤えんに注意 たくあんやイカなどの硬いものを食べてかむ力をつける</p>	<p>●自分なりの食べる取り組みを考えてみましょう</p>	<p>育つ様子を写真で記録しても 花や野菜を育てる</p>	<p>うれしかった・楽しかったことを日記に書く</p>	<p>●自分が楽しめることを考えてみましょう</p>