毎日を元気に難しくするしましょう。

~感染症に負けない健康づくり~



新しい日常を健康にすごしましょう







※屋外で人と十分な距離が取れるときは、マスクを外すようにしましょう

北区シニアクラブ連合会

熱中症に 十分 気をつけて

できることからやってみよう!





- 動歩の前後や散歩中は しつかりと水分補給を!
- 適切な距離を保って!
- 他の人と十分な距離が取れるときは、 マスクを外して熱中症の予防を!



しっかり食べて健康づくり!







- 10 の食品群のうち、1日に7食品群以上を食べて、バランスのよい食生活に!
- 3食欠かさずバランスよく、しっかり噛んで食べましょう。
- 毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。
- 一人で歌の練習をしたり早口言葉を言うことで、 お口周りの筋肉を保つことができます。

家族や 友達と 楽しい会話

電話やメールで交流しましょう!



家族や友人と電話で話したり、手紙やメール などを活用して交流することで、心身の健康 を保ちましょう。



参考資料: 厚生労働省老健局『高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項』より

いるいるな運動をやってみよう!

~ その日の体調をみて、無理のない範囲で運動しましょう ~

ご近所体操のポイント

動作・呼吸

ゆったりとした動作で (スロートレーニング) 大きくなめらかな動作 声を出してカウントを数える (1カウント=1秒)

「運動量(筋カトレーニング)

まずは 10 回を 1 セットからスタート 実施頻度は最低週 1 回が目標

その他

水分補給を適宜おこなう

北区長寿支援課ご近所体操から一部抜粋

準備体操ストレッチ

これから使う筋肉をほぐし、温めることが目的



② 股関節

膝で大きな円を描く



③ 膝

膝の曲げ 伸ばしをする (往復で10回)



筋力トレーニング

鍛える部位をしっかりと意識しながらおこなう



※同じ側を連続 10 回

つま先を上に向け膝を伸ばす(10回)



② おしり

※同じ側を連続 10 回

かかと側から 足を上げる(10回)



③ 足腰全体

椅子に座るように 腰を落とす (10回)

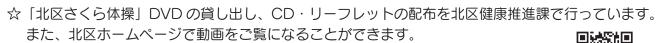






より楽しみたいとき

☆「北区ご近所体操」をもっと知りたい方は、 北区長寿支援課、またはお近くの「高齢者あんしんセンター」におたずねください。 〈お問い合わせ☆長寿支援課 03-3908-9017 〉



http://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/event/kenkotaisousakurataisou.html <お問い合わせな健康推進課 03-3908-9068 >

☆岡部智美先生の

「シニア向け自宅でエアロビクス(♪お家でカンカン)」YouTube 動画 (東老連ホームページのピックアップニュースに掲載されています)

http://www.tororen.or.jp/ ご挨拶: https://youtu.be/nOE87RcFJnk

正 面: https://youtu.be/oxY-Y8ZH_t4 バック: https://youtu.be/Ktn1fjNPytA

☆ 「NHK テレビ体操」総合テレビ午後2時55分~(月~金)、Eテレ午前6時25分~(月~日) 「みんなの体操」総合テレビ午前9時55分~(月~金)、午後1時55分~(月~金)

※国会中継などにより番組変更の可能性もあります

☆東京都健康長寿医療センター研究所

「在宅での高齢者の健康づくりに利用可能なスマートフォン用 LINE BOT アプリ」 https://sites.google.com/view/prism-kenko/apps



☆東京都健康長寿医療センター研究所

「感染症に負けない本日の8ミッション(在宅時の健康生活応援チェック表)」 https://www.healthy-aging.tokyo/mission

または、右の QR コードからアクセスしてください。





発行: 東京都北区シニアクラブ連合会 〒114-0001 北区東十条3-2-3-101 TEL/FAX 03-3914-5194

協力:北区リハビリネットワーク 〈制作・印刷〉株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 http://www.nichicomi.com/

