

おうちでできる健康づくり



適度に体を動かすこと、バランスの良い食事とることなどは、フレイル(*)の予防・回復ができるとともに、自己免疫力を高め、コロナ感染症だけでなく季節性インフルエンザ感染症の予防にも有効と考えられています。この冬、高齢の方が心身ともに元気ですごすために取り組んでいただきたいことをまとめましたのでご活用ください。近所や家族、身近な方にもおすすめください。(※フレイルとは：心身の活力が低下した状態)

からだを動かすことを日課にしましょう！

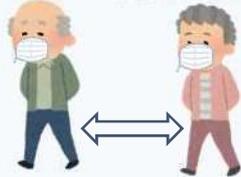
起きた時・寝る前
布団の上でストレッチ



家事も運動！



買い物前に近所を散歩 テレビや動画を使って体操



感染予防対策を続けましょう！

手や指についたウィルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。石けんで15秒間以上かけて洗います(*1)。就寝時などにはスキンケアし手荒れの対策も忘れずに！



部屋の換気も忘れずに。空気が流れるよう、2か所の窓を、1時間に5~10分間程度、全開にしましょう(*2)。回数が多いと効果的です。

「1日3食」でからだのリズムを整えましょう、「主菜(肉・魚介類・卵・大豆製品)」を忘れずに！

たとえば…

朝食には卵料理



ゆで卵 温泉卵 卵焼き

たとえば…

昼食には肉、主食・副菜も入った手軽な一品



カレーライス

やきそば

たとえば…

夕食には魚介類と豆腐



鮭ムニエルと冷奴



寄せ鍋

<食生活編>



お口の機能低下(オーラルフレイル)の改善・予防歯を磨こう！口を動かそう！

口腔清掃

毎食後行うことが理想。少なくとも1日1回、寝る前にていねいに行いましょう。



口腔体操

・「パ」「タ」「カ」「ラ」と、一文字ずつ5回はっきり発音しましょう
・新聞や本の音読、入浴中のひとりカラオケもおすすめです。

<オーラルフレイル予防編>



シニア世代の
新しい生活スタイル

検索



令和2年7月
あらかわケーブル
テレビで放映した
健康づくり講座も
ご覧ください。

