

運動・食事・口のケアのポイントを紹介します

高齢者の皆さんは
特に気を
付けましょう！

外出を控えているからこそ
コロナに負けない
体づくりを！

新型コロナウイルス感染症対策で外出が減り、「歩きにくくなった」「家事がおっくうになった」「食欲が落ちた」と感じることはありませんか？

体と心の不調を引き起こす前に、毎日の生活を振り返りましょう。3つの予防ポイントを紹介します。
園地域包括ケア推進課
(☎504-2648、☎504-2136)

おやつに一工夫！

たんぱく質をおいしく簡単に
取りましょう！

●きなこミルクコーヒー

①耐熱カップに、きなこことインスタントコーヒーをそれぞれティースプーン1杯ずつ入れ、牛乳150mlを注ぎながらよく混ぜる

②電子レンジ(500W)で1分半温める

お好みで砂糖を！



ポイント1 自宅でもできる運動・家事で体を動かしましょう！

「動かないこと(生活不活発)」により、歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、筋力・体力が低下していきます。外出を控える間は、

- 掃除
- 片付け
- 洗濯
- 庭作業



などで体を動かし、座っている時間を減らしましょう。また、自宅でできる運動をしたり、感染防止対策をして人混みを避け散歩をしたりしましょう。

「がんばれ!!カープ ひろしま百歳体操」動画を期間限定で公開中！

「百歳体操」は仲間と一緒に取り組むことが効果的ですが、体操会場へ行けない間は、自宅で取り組んでみましょう。

いすからの立ち上がり運動

いすからゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。

【効果】いすからの立ち上がり、トイレでの立ちしゃがみなどの動作が楽になります



脚を伸ばす運動

いすに座って、重りを着けた脚を片方ずつゆっくり上下させます。

【効果】歩くとき、膝が安定し、膝の痛みなどが楽になります



ご利用
ください

動画はYouTubeの
広島市公式
チャンネル
から



※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう
※痛みがあるときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう
※予告なく公開を終了することがあります

・動画は、YouTubeの他、ケーブルテレビでも放送(毎日午前7時半~8時)しています

ポイント2 食事は量より質(栄養バランス)に気を付けましょう

①毎日、10の食品群をチェック

下記の10の食品群を1日3回の食事で食べることを意識してみましょう。これらの食品は、主におかず(主菜・副菜)の材料です。ご飯やパンなどの主食と組み合わせると栄養バランスが整います。果物や牛乳は間食で取るのがお勧めです。

一つの食品をたくさんではなく、いろいろな食品をまんべんなく食べることを心掛けましょう。

さ あ に ぎ や か に

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻

い た だ く

いも 卵 大豆 果物

合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく*」です。

*ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所考案

②運動の後はしっかり栄養補給

筋肉は食事から取ったたんぱく質や運動の刺激などによって作られます。運動の後はたんぱく質を補給しましょう。

たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれています。慢性の病気などがあり食事療法を行っている人は、食事内容などについて主治医にご相談ください

ポイント3 口を清潔にし、口周りの筋力も保ちましょう

人と話すことが減り、口を動かすことが少なくなると、唾液の分泌が少なくなり、口が乾きやすくなったり、食べ物が飲み込みにくくなったりします。

しっかりと食事を取り、体力を付けるためには歯と口の管理も大切です。

- 歯間ブラシなども使って、歯を丁寧に磨きましょう
- 毎日、口の体操をしましょう
- 人とのつながりは元気の源！意識して電話で会話を増やしましょう



口の体操の一例を紹介。毎日継続しましょう

- 口の体操
口を閉じたまま、頬を膨らませたりすぼめたりする
- 舌の体操
舌を出して上下、左右に動かす



コロナ対策 コロナ禍でも必要な場合は医療機関を受診しましょう。
新型コロナウイルス感染拡大を予防するために

- 発熱や咳、倦怠感や味覚・嗅覚障害などの症状がある人は、通勤・通学などの外出や、知人との会食などを控えるとともに、かかりつけ医または受診・相談センター(積極ガードダイヤル) ☎241-4566 へ連絡してください



- 換気設備や換気扇を利用し、室内の換気を
*機械換気による常時換気。機械換気が設置されていない場合は、窓を少し開け、室温は18℃以上を目安に
*換気しながら適度な保湿度も忘れずに



●会食を楽しむための感染対策

- *体調が悪い人は参加しない
- *少人数、短時間で。食べる時だけマスクを外し、会話の時はマスク着用
- *箸やコップは使い回さず、一人一人
- *斜め向かいに座る(正面や真横はなるべく避ける)
- *適切な換気など、ガイドラインを順守したお店を利用



※感染予防対策に取り組んでいる店舗「広島積極ガード店」の利用を心掛けましょう

新型コロナウイルスに関する最新の情報は

市HP ■ページ番号でさがす 107094



広島積極ガード店に関する情報は

市HP ■ページ番号でさがす 189728



園健康推進課(☎504-2622、☎504-2258)