

# 前原地域包括支援センター新聞

## 感染予防とフレイル進行予防Vol5

コロナ禍の中で、体を動かさないと骨や筋肉などの働きが低下します。「よくつまずく」「手すりを使わないと階段が昇れない」「足腰が弱った」と感じるようになったらロコモティブシンドローム(運動機能が低下した状態)の始まりかもしれません！

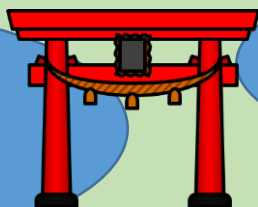
人との交流が減少し、気持ちが落ち込んだり物忘れが出てくることがあります。コロナに負けずに、心も体も元気にいるためには、

- ①お日様に当たる
- ②運動
- ③食事
- ④人とのおしゃべりが大事です。



コロナ終息祈願

\* 雨天中止



意欲低下や落ち込みが疑われる際の対応ポイント

- 否定したり叱咤激励は避け、受け止める
- 生活リズムを整える:
  - 日に当たる(窓を開ける)・適度な運動(軽く体操・庭に出る)
- 相手の気持ちに寄り添い、時には一緒に行く
  - 一緒に散歩や買い物に行く
- \*精神的だけでなく、認知症の症状、身体的なことや環境の変化でも起こります。原因を探求しつつ、声かけしてください。

まえばら参拝・健康ウォークラリー

- 6/14と7/12 受付:10時~11時
- 前原地域包括支援センター 又は 海松台公園にて受付
- ・御嶽神社まで(約1.2Km)です。
- 海松台公園からの御嶽神社(400m位)も可能です。密にならずに有酸素運動をしませんか。



身体を動かす時間が増えると、糖尿病や高血圧といった生活習慣病やロコモティブシンドローム、認知症などのリスクがさがります。今より

**10分**多く身体を動かして、健康寿命を延ばしましょう

## ロコモ トレーニング



開眼片脚立ち



関節の曲げ伸ばし



スクワット

## 熱中症予防！！

マスク装着は、普段よりも熱中症リスクが高くなります。

○喉が渇く前に、こまめに水分をとる。  
○屋外で人と2メートル以上離れるときはマスクを外しましょう。



免疫力を高める食事でコロナを予防しよう



- ①1日3食バランスよく食事を食べる
- ②体温を上げる食材を使う(小松菜・人参・生姜・魚・鶏肉・赤身)
- ③腸内細菌を整え善玉菌を増やす(ヨーグルト・納豆・キノコ・わかめ)

↳ 免疫細胞の約70%は腸に集中しています

献立にこれらの食材を取り入れてみませんか



地域包括支援センターの  
元気アップ体操Vol.3

左記のQRコードよりアクセスを