

ク ス ノ キ

第6号



～新型コロナウイルス感染症に負けないからだを目指して～

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

いよいよ今回が最終号です。今までの内容をおさらいしていきます。今まで見逃していた方も必見です。

「新しい生活様式」を実践しましょう ～総集編～

日常生活での場面別の生活様式

(買い物)

- ☐ すいた時間に少人数で
- ☐ レジに並ぶときは前後にスペース

(娯楽、スポーツ)

- ☐ 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ☐ すれ違う時は距離を取るマナー

(食事)

- ☐ 料理は個々に
- ☐ 料理に集中し、おしゃべりは控えめに
- ☐ 持ち帰りや出前の利用も

(公共交通機関の利用)

- ☐ 混んでいる時間は避ける
- ☐ 徒歩や自転車の利用も



※手洗い、マスクの着用、身体的距離の確保、3密（密集・密閉・密接）の回避についても心がけましょう。

自宅でできる運動:番外編 ～歩数計算で家事を楽しく行いましょう～

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出にも配慮が必要な状況が続いています。また、インフルエンザの流行時期も重なるため、お家で過ごす時間が再び多くなることが予想されます。

ところで、普段行っている家事は歩数に換算するとどのくらいになるのでしょうか。国が推奨する1日の歩数は65歳以上の男性：7,000歩、女性：6,000歩です。

掃除機掛け：1,000歩
 +洗濯物：1,100歩
 +食事作りと後片付け：900歩
 +入浴：1,000歩
 +テレビ：400歩
 +読書：400歩
 +ラジオ体操：1,300歩

合計で 6,100 歩！

普段の家事や趣味をすべて行くと、女性は1日の目標歩数に達することができます。

男性の場合はこれに加えて、車の運転（450歩）やラジオ体操をもう1回追加する等で7,000歩に到達します。



新型コロナウイルス感染症に負けない体を目指そう

「フレイル」という言葉を覚えていますか。フレイルとは、「心身の機能が低下している状況ではあるが、予防策をとることで健康へと近づけることのできる状態」です。予防策として、「食べること」「体を動かすこと」「地域とのつながり・こころの健康」の3本柱をおさらいします。

●食べること

- 1日2回以上は「主食・主菜・副菜」を組み合わせ食べてみましょう
- 筋肉の衰えを防ぐため、たんぱく質をしっかりと取りましょう
 - ・ ヨーグルト等間食でもたんぱく質の多い食品を選びましょう
 - ・ 缶詰や冷凍食品など「あと一品」に便利なものは常備をしておきましょう（魚や肉などのたんぱく源を取りやすくなります）
- 食事前に「パタカラ、パタカラ…」と繰り返して発音するパタカラ体操を行い、必要な筋肉の準備運動をしましょう
- 食後や就寝前に歯磨きを行いましょう



●体を動かすこと

高齢者の場合には寝たきりの生活（筋肉を使わない生活）を2週間すると、7年分の筋肉を失ってしまうといわれています。自宅でも体を動かすことを心がけましょう。



テレビを見ながら、
タオルを使って足の
指を動かそう



食後に膝のばし
運動を日課に！

●地域とのつながり・こころの健康

- 家族や友人と電話やメール、SNS等を活用し、定期的に交流しましょう
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう
- 「不安や緊張が強い」「誰とも話す気にならない」「食欲不振・過食」「疲れやすい」等の症状はこころが疲れているサインかもしれません。



・相談窓口：①広島県こころの悩み相談（コロナ関連）電話：080-1577-4774

平日9時～12時／13時～17時

②海田町こころの相談室（問い合わせ：海田町保健センター ☎823-4418）

令和2年12月18日（金） 13時15分～／14時15分～

今後も町ホームページや広報等で情報を発信していきます。また、厚生労働省からの情報も参考にしてみてください。

検索ワードはこちら→

地域がいきいき 集まろう！通いの場



●お問合せ●

海田町地域包括支援センター （082）821-3210