

ク ス ノ キ

第3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。

今月は「新しい生活様式：食事編」と栄養に関する情報です。また、自宅のできる体操もご紹介します。

「新しい生活様式：食事編」を実践しましょう

今月は、「新しい生活様式」の中から「食事」に関する対策をご紹介します。

- 持ち帰りや出前，デリバリーも活用しましょう
- 大皿は避けて，料理は個々に分けましょう
- 対面ではなく，横並びで座りましょう
- 料理に集中し，おしゃべりは控えましょう
- お酌やグラス・お猪口の回し飲みは避けましょう
- 屋外空間で気持ちよく食事することも対策のひとつです



横並びで，お皿は個々に

自宅でできる運動 ～足踏み・ひざ上げ運動～



■方法

- ・椅子に座り、片膝ずつあげてとめます。
- ・左右 10回ずつ行いましょう
- ・慣れてきたら、足踏みをするようにリズムをつけて行いましょう

■体と頭を同時に動かしましょう

・椅子に座り，足踏みをしながら，以下のお題の答えをできるだけ多く言います。30秒間行いましょう

（お題）

- ・野菜の名前
- ・果物の名前
- ・都道府県名
- ・100から7を引く，その数からさらに7を引く…

※お題は一例です。みなさんでお題から考えてみましょう。

●お問合せ●

海田町地域包括支援センター (082) 821-3210

感染症に負けない食生活～栄養をしっかり摂って免疫力アップ～

新型コロナウイルス感染症予防のための生活で、体を動かす機会が減ったり、食べるものに偏りがでたりしていませんか？こんなときだからこそ、低栄養になって筋力が衰えないように、また、免疫力が落ちないように、栄養をしっかりとりましょう。

●低栄養を防ぐ食生活のポイント

①1日2回以上は「主食・主菜・副菜」を組み合わせる

お買い物から意識して



②筋肉の衰えを防ぐため、たんぱく質をしっかり取る

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んで
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質を



厚生労働省 高齢者のフレイル予防事業

③買い物に行けない時は、缶詰やレトルト食品を活用する
魚や肉などのたんぱく源をとりやすくなります。

④お口の健康を守る

口の状態が悪くなると、食べるものが偏ったり、食事の量が減りがちです。先月号にお口の健康に関する情報を載せていますので、振り返ってみましょう。

※持病などで食事制限を受けている人は、主治医の指示に従ってください。

●お問合せ●

海田町保健センター (082) 823-4418