

亀は万年！
健康長寿！

神奈川区版 シニア 通信



暑い夏も終わり、食欲の秋、スポーツの秋といわれる季節となりました。

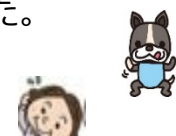
以前のように大勢集まって楽しむ機会が持てない昨今

いかがお過ごしでしょうか？

お買い物やお散歩など自分のペースで続けられていますか？

毎日3食バランスよく食べられていますか？

自分の好きなこと続けられていますか？



筑波大学大学院人間総合科学研究科 山田 実教授のコロナ禍におけるフレイル予防のお話

大事な予防の**3つの柱**は、良い**運動**習慣・良い**食**習慣・良い**社会参加**習慣です。

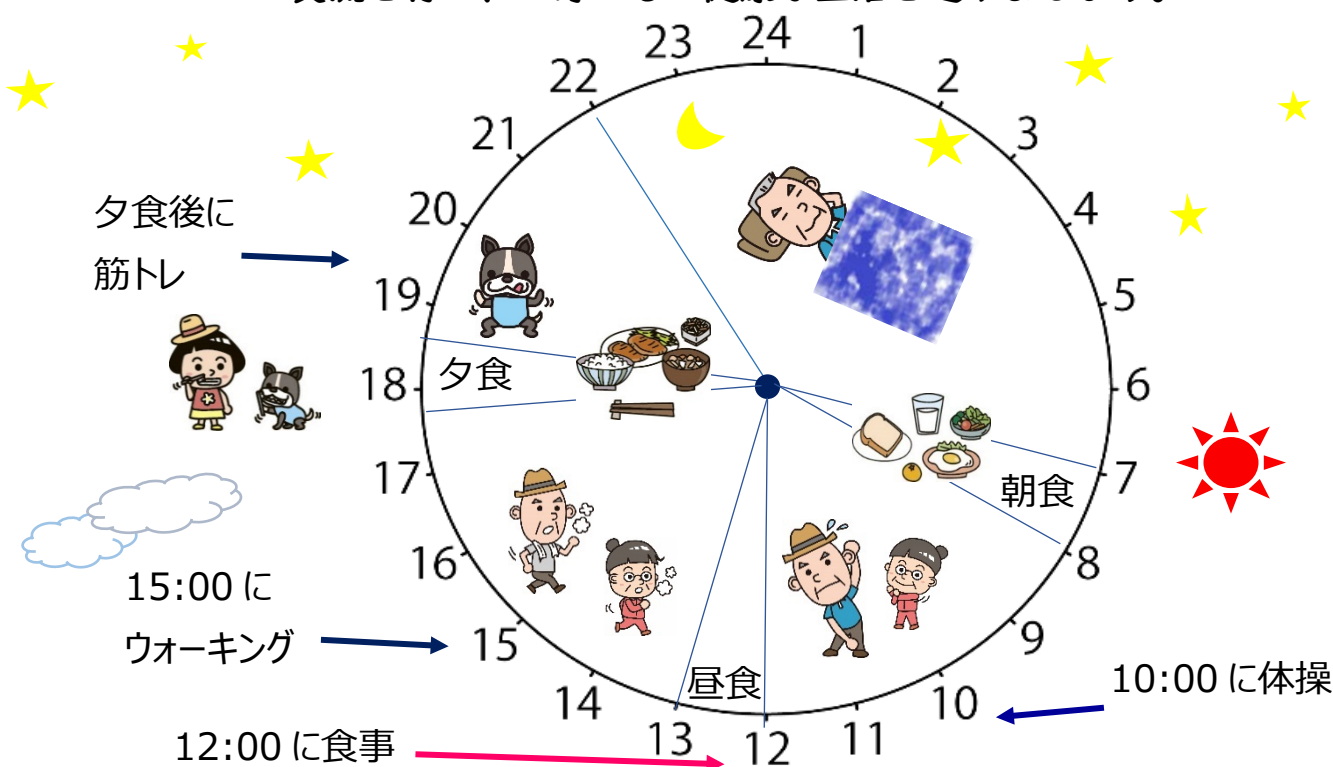
この柱の土台となるのが、毎日の規則正しい生活習慣！

例えば、1日のうち決まった時間に〇〇すると決めます。

おすすめは、昼食を12時に食べると決める…そうすると、

朝・夕食の大まかな時間が決まり、その他のスケジュールも決まってきます。

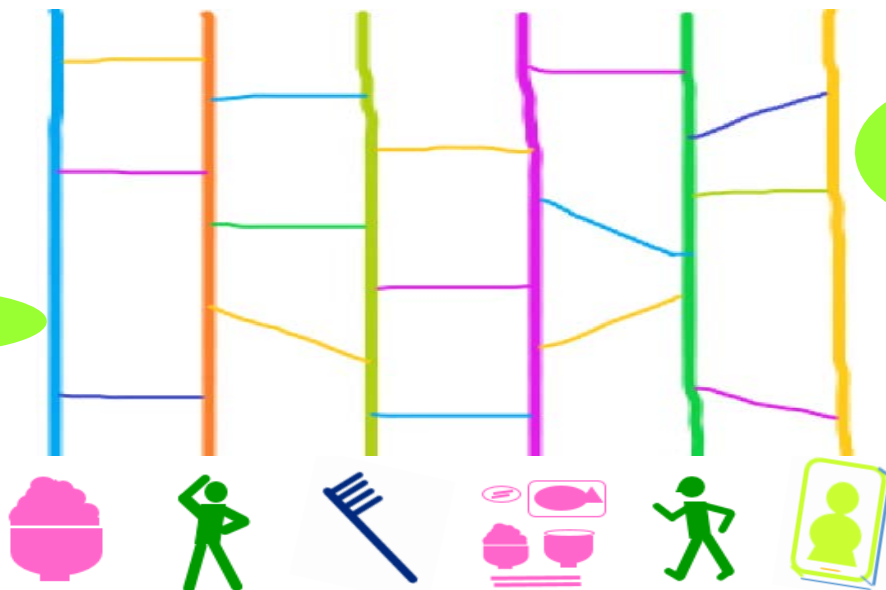
健康な生活を送るためには活動機会を確保しつつ、食事の内容にも十分配慮することが大切です。感染予防をしっかりと行いながら、運動・栄養・口腔ケア・人との交流を行い、心身ともに健康な生活を送りましょう。



★ 今日のあなたのフレイル予防は？ ★









あみだくじ～



どれにしよう
かなあ～



-  3食しっかり  バランスよく食べましょう！
-  1人でも体を動かし  歩いて季節を感じましょう！
-  毎日、歯磨き。お口の体操パタカラ パタカラ！
-  家族や友人に電話でお話。近所の人と立ち話！

今日は何をしたかな？



DVD 貸出中！ 動画配信中！



「浦島太郎」の歌に合わせた神奈川区オリジナルの
手ぬぐい体操です。どうぞお試しください。

* 健康運動指導士の高垣茂子先生が考案！

神奈川区介護予防 検索



こまめな**手洗い**！**うがい**！**マスク**！をしよう



ひきつづき感染予防に努めましょう。

【問合せ】神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話：411-7110 FAX：324-3702

コロナに
負けるな！

