

亀は万年！
健康長寿！

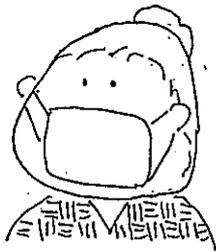
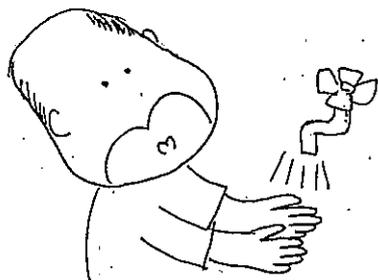
神奈川県版

シニア通信



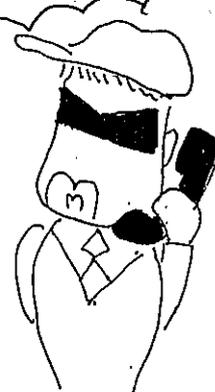
こまめに**手洗い！うがい！マスク**をしよう！

詐欺に注意！



新型コロナに関する
高齢者支援金が
出ます。通帳をみせ
てください。

※区役所からみ電話のご案内
することはありません。



熱中症にも注意！



水分補強も忘れずに！

自爾を余儀なくされている時期ですが、でもそこで何もしないしていると、アツと！という間に心身の機能は低下します。

体を動かす

体力チェック

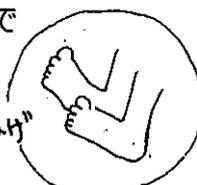
- ペットボトルのふたを開けられますか？
- 10mの横断歩道渡り切れていますか？
- 目を開けて片足で60秒立てますか？



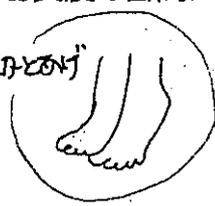
❖ テレビ見ながら、台所での食事のお支度の間に…

■ つまずき予防で
転倒防止

つま先あり



丸みあり



■ スクワット

■ 開眼片足立ち



❖ 1日5分、自宅で気軽に続けられるハマトレ体操を試してみませんか？

ハマトレ体操のDVDは、お近くの地域包括支援センターや
神奈川県役所で貸出しています。ぜひご利用ください。

ハマトレ

検索



お口の健康

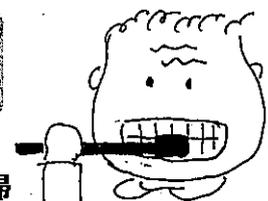
うがい・歯磨き・義歯の清掃

噛む力を鍛える

早口言葉を言う。

誰かと電話で話す。

お口の周りの筋肉を保ちましょう。



ぽ・た・か・ら



食べる

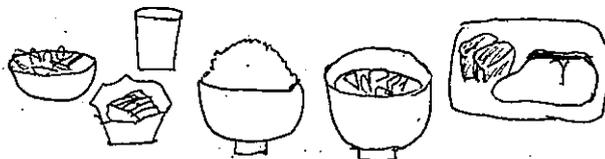
1日3食

バランスよく食べていますか？

魚・肉・卵・豆腐などのたんぱく質

サラダやお浸し、具たくさん野菜の汁物など

夏バテ防止に、牛乳を飲みましょう！



【問合せ】神奈川県役所 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！