



東区の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない!

健康づくりのポイント

新型コロナウイルス感染拡大の防止に向け、感染予防や日頃の生活の見直しが大切です。外出を控え、活動が少なくなること(生活不活発)により、フレイル※(虚弱)が進んでしまいます。

ひ

ごろの行動が
今後を変える!

が

いしゅつ時は
感染に注意!

し

っかり食べて
お口のケアも!

<

ふうして
からだを動かそう!



※フレイルとは…心身ともに機能が低下し、要介護に近づいてしまう状態

あなたは大丈夫?!

- ☒ 動くことが少なくなった
- ☒ 食事を3食バランスよく食べていない
- ☒ 何もせずぼーっと過ごすことが多い
- ☒ 人とのつながりが減っている



生活が不活発な状態が続くと、運動機能、心肺機能、消化機能、行動意欲の低下などがおこり、このような不調がさらに不活発な生活を招く悪循環となります



健康



フレイル
(虚弱)



要介護

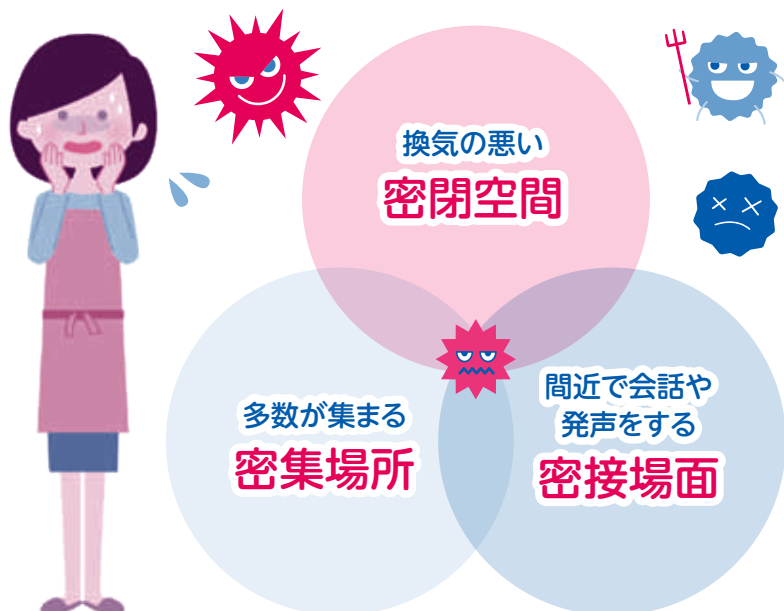
気づけばフレイル、
そして要介護状態に
なってしまうかも!
早めに健康づくりに
取り組むことで、元に戻る
可能性もあります!

感染予防のために…

まずは、感染しないことが大切!



外出する場合には、3つの「密」を避けましょう



3つの条件が
そろった場所が
リスクが高い!

3つの密に重ならない場合でも、リスクを低減するため、換気をする、人との間隔を空ける、対面を避けるなど、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう!

通販やデリバリー(出前)なども検討しましょう。



帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

正しい手洗いの方法は
東保健センター動画
「てあらにまるといっしょに
てをあらおう」をご覧ください。



視聴はこちら



QRコード(スマートフォンのカメラ機能などで読み取りできます)または、
インターネットでは、<http://www.city.nagoya.jp/higashi/page/0000110720.html>



十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう

特定の食品だけをとっても、免疫力はあがりません。いろいろな食品をとりましょう。



他の人にうつさないために…咳エチケットに心がけましょう

マスクを着用する(鼻と口の両方を確実に覆いましょう)



咳やくしゃみをする時

マスクがない時

ティッシュ、ハンカチで
鼻と口を覆う。



とっさの時

袖で鼻と口を覆う。



フレイル予防、健康維持のために…

感染予防をしっかりとしたうえで!



からだを動かしましょう

4ページに自宅で簡単に取り組める体操をご紹介します

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をしましょう。
- ラジオ体操、スクワットなど、自宅で取り組める運動も効果的。

マスクを忘れずに!



食事を1日3食しっかりととりましょう

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。主菜には、筋力維持に欠かせないたんぱく質が多く含まれているので、特に意識してとりましょう。

肉	魚	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品

食事に関して詳しく知りたい方はこちら
おすすめレシピものっています

なごや食育ひろば



QRコード(スマートフォンのカメラ機能などで読み取りできます)または、
インターネットでは、http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/lifestage/old_point.html



お口のケアと機能もアップ

- 毎食後・寝る前に歯磨きをしましょう。
- しっかり噛んで食べる、歌の練習をする、早口言葉などで、口の周りの筋肉を保ちましょう。

【オススメの発声練習】

「パ、パ、パ」「タ、タ、タ」「カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ」と発声する
「パ、タ、カ、ラ」と繰り返す



脳を活性化しましょう

詳しくは6ページへ

- 脳に刺激のある生活を送ることで認知症予防になります。



人との交流も大切です

- 家族・友人と電話で話しましょう。
- 家族・友人と手紙・メール・SNSなどを活用し交流しましょう。
- 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。



椅子に座って行ってもOK!

痛みのある時は無理せずに!

お家で毎日、体を動かしま

1 上半身を上に伸ばす

両手を組み、ゆっくり頭上にひきあげます



2 上半身を左右に伸ばす

両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します



5 股関節を伸ばす

両足を大きく開き、両手を膝の上において体をひねり、肩を突き出します

左右やります



6 ふくらはぎを伸ばす

片足を前に伸ばして、かかとを床につけますつま先を上に向けて体を前に倒します

左右やります



しょう！

これからの時期 熱中症にご注意を!!

長期間の外出自粛やマスクの着用などで熱中症の危険が高まっています。
マスクの着用により、喉の渇きを感じにくくなるため、こまめに水分をとりましょう！
室内でも熱中症になる可能性があるため、室温や湿度などにも注意しましょう！

3 胸を広げる

両手を後ろで組み、両肘を伸ばすように胸を広げます

**4 腰まわりを伸ばす**

背筋を伸ばし、おへそから上をひねります

**7 もも上げ**

10～15回を
1～2セット

片足ずつ、膝を胸に引きつけるようにあげます



両手で足を
下に押すと
より効果的!

8 スクワット

10～15回を
1～2セット

足を肩幅より少し広げて立ちます
お尻を後ろに突き出しながしゃがみます
※転倒予防のため、椅子などに手を添えて行いましょう



膝がつま先より
前に出ないように
注意



脳を活性化させましょう！

脳の障害によって生じる病気「認知症」を防ぐには、日頃から脳を活性化させることが大切です。脳を活性化させるためには、人と話す、日記を書く、簡単な計算をする等いろいろな方法があります。

お家の中でも、できることから始めてみませんか？

クロスワード

ヒントを読んで、思い浮かぶ言葉を埋めてみましょう。

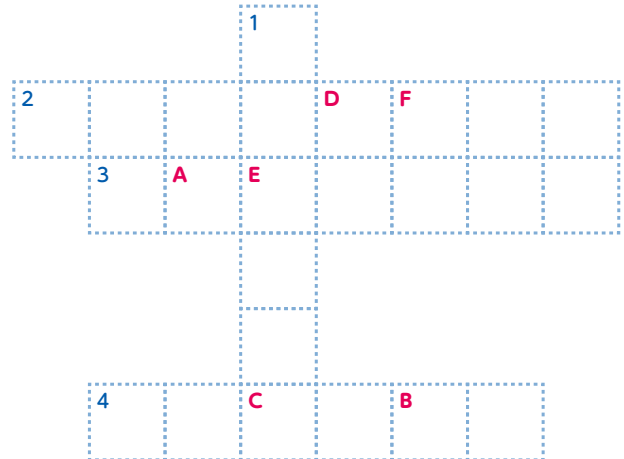
A～Fの文字を繋げると、ある言葉になります。

●たてのヒント

1.名古屋城から徳川園周辺の歴史的建造物
が残る地区一帯

●よこのヒント

- 2.いきいき支援センター分室(矢田四丁目)
の近くにある神社
- 3.名古屋市内でいち早く咲く春の花木
- 4.徳川家に由来のある由緒あるお寺



(答えは裏表紙にあります)

いきいき日記

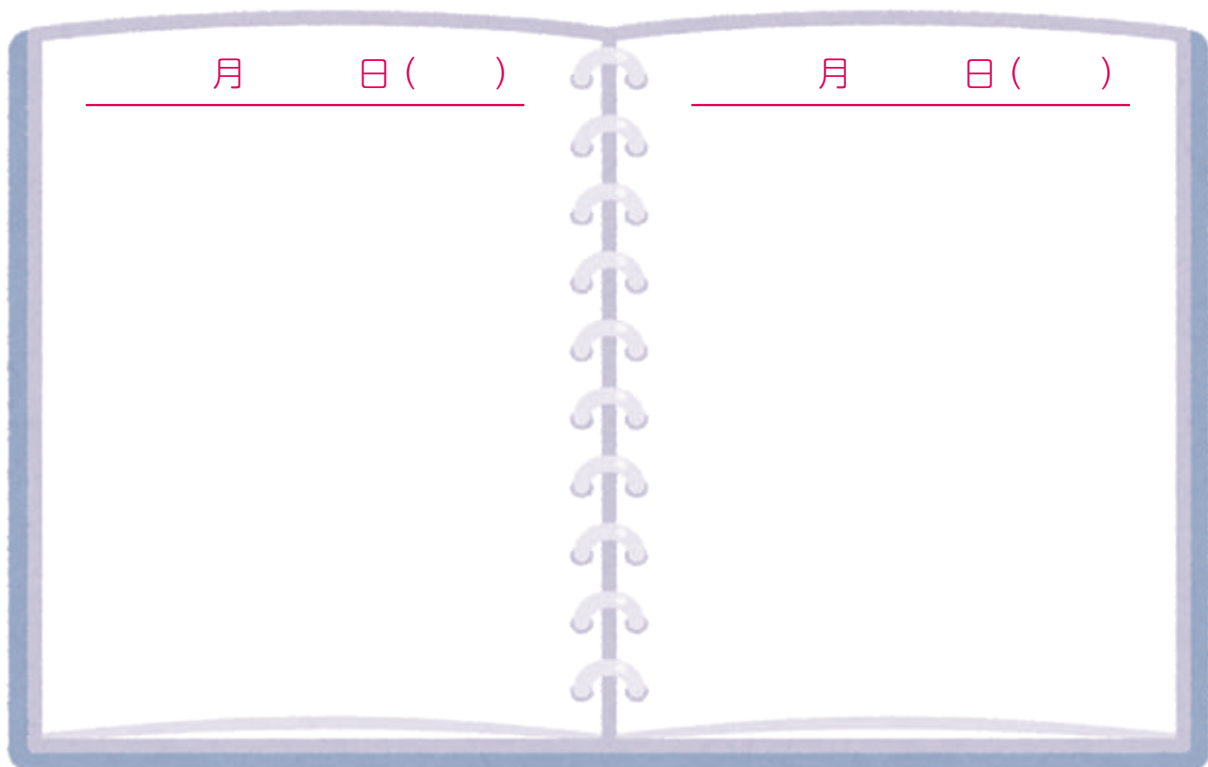
外にお出かけすることが少なくなり、今日が何曜日か、何日か分からなくなっていますか？

今日あった出来事を思い出すために、日記をつけることも効果的です。まずは2日間、下のノートに日記を書いてみましょう。

(例：運動や食事の内容、家族や友人と交流した内容 等)



手紙を書くのも
いいね～



東区シルバー川柳 募集!

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策で外出の機会が減るなか、
今こそ、ご自宅でもできる、創作活動に励みましょう!
介護予防の一環として、川柳を募集します。

テーマは、「東区」と「健康法」の2部門です。

応募方法

作品(テーマ)、住所、氏名、電話番号、ペンネーム、性別、年齢をご記入の上、
官製はがきFAXのいずれかでご応募ください。

官製
はがき

〒461-0040
名古屋市東区矢田四丁目5番11号 レジデンスアロー1階
東区いきいき支援センター分室 行

FAX

東区いきいき支援センター 分室
FAX (052)711-6313

応募期間

令和2年6月1日(月)～8月31日(月)必着

選考方法

東区地域包括ケア推進会議事務局により入選作品を選考
(入選者の方には、記念品を進呈いたします。)

結果発表

優秀作品は、東区役所及び東区いきいき支援センターでの掲示等で発表予定

注意事項

- はがき、FAXでの応募のみを受け付けます。
- 応募者の年齢は問いません。
- お一人様各テーマ2点(計4点)まで応募できます。
- 作品は、未発表で自作のものに限ります。
- 応募作品の返却は致しません。
- 応募作品の使用権は、東区地域包括ケア推進会議事務局が有し、多目的に使用する場合があります。
- ご記入いただいた個人情報等は、当選のご連絡のみに使用します。また応募作品は、作品と共に、ペンネーム、年代、性別を掲示させていただくことがあります。





問い合わせ先

東区役所福祉課

筒井一丁目7番74号

電話 934-1196 FAX 936-4303

東保健センター

筒井一丁目7番74号

電話 934-1219 FAX 937-5145

東区いきいき支援センター

泉二丁目28番5号 高岳げんき館

電話 932-8236 FAX 932-9311

発行

東区地域包括ケア推進会議

クロスワードの答え

			1 ぶ						
2 は	く	さ	ん	D じ	F ん	じ	ゃ		
		A お	E か	ん	ざ	く	ら		
		3 お							
			の						
			み						
			4 け	ん	C ち	ゆ	B う	じ	

おうちじかんを
充実させましょう



事務局

東区役所・東保健センター
東区いきいき支援センター