

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

## コロナフレイルを防ごう!!

新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、活動の自粛の期間が繰り返し設けられ、今まで楽しんできた集まりを諦めたり、外出を控え、自粛疲れを感じている方も多い状況だと思います。こうした活動が思うようにできない状況より、高齢者の方の気力と体力が低下し、老化が急速に進む人が増えていることが注目されています。この状態をフレイル※(虚弱)と呼びます。コロナフレイルを防ぎ、元気に過ごしていきましょう!

※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

ひ

びのくらしの  
ヒントにしよう!

が

いしゅつして外の  
空気を感じよう!

し

っかり感染対策  
続けよう!

&lt;

らしを豊かに  
していこう!

## フレイルチェック あなたは大丈夫?!

☐ 半年で、2kg以上  
体重が減った

☐ 筋力(握力)が  
低下した

☐ 歩くのが  
遅くなった

☐ 疲れやすくなった

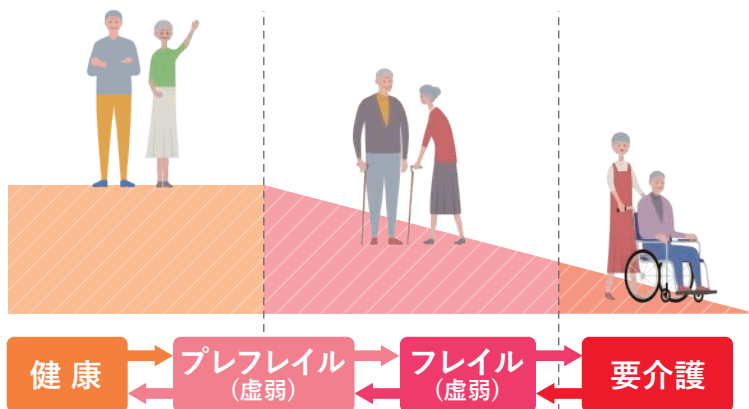
☐ 体を動かすことが  
減った


3つ以上該当 [フレイルの疑いあり]

1~2つ以上該当 [フレイルの前段階]

なし

[健康な状態]



▶ フレイル(虚弱)から要介護にならないように、フレイルの予防からしていきましょう!!

## フレイル予防ポイント!! **ハッピースキル**を身につけよう!!

フレイルには「身体的フレイル」「オーラルフレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独に起こるのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって、複雑に絡み合いながら進行していきます。

フレイル予防につながる**ハッピースキル**をマスターしてこれからも楽しく元気に過ごしていきましょう！  
以下の内容で、すでにやっているもの、また、これからやっていきたいものはありますか？ 項目前の欄にチェックを入れましょう。

|                                         |  |                                      |
|-----------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>1 食事</b><br>しっかり食べて<br>バランスアップ       |  | 1日3食しっかり食べる                          |
|                                         |  | なるべく主食・主菜・副菜を組み合わせる                  |
|                                         |  |                                      |
| <b>2 お口の健康</b><br>お口のケアで<br>機能もアップ      |  | よく噛んで食べる（一口30回噛むことを目指しましょう）          |
|                                         |  | 1日1回以上「お口の体操」をする（3p参照）               |
|                                         |  |                                      |
| <b>3 認知・メンタル</b><br>脳も心も柔らかく<br>気持ちをアップ |  | 「うれしい」「楽しい」「ありがたい」ことに目を向け、日記などの記録に書く |
|                                         |  | 笑うことをしている                            |
|                                         |  |                                      |
| <b>4 運動</b><br>適度な運動で<br>筋力アップ          |  | 日中外に出て、ウォーキングの時間をとっている               |
|                                         |  | 自宅でストレッチやラジオ体操などの体操を行う               |
|                                         |  |                                      |
| <b>5 交流</b><br>機会を作って<br>つながりアップ        |  | 友人や知人に連絡をとっている                       |
|                                         |  | 趣味等の集まりで人と交流する機会をもつ                  |
|                                         |  |                                      |

何か取り組みやすいものはありましたか？ 取り組めることから、良い習慣を続けていきましょう！！

▶ 次のページからは、さらに5つの**ハッピースキル**を紹介します！

## ハッピースキル① 食事

肉や卵には、筋肉の維持に欠かせない**たんぱく質**が多く含まれています。特に卵は、色々な食材との相性がいいので、ひじき煮などのたくさんできてしまいがちなお料理に混ぜてアレンジすることで、『飽きの解消』と『栄養アップ』を一度に実現することができます。

### ～ ひじきの巣ごもり風 ～

ひじき煮 30g



ドーナツ状にしておくと、卵が落としやすいです

たまご 1個



レンジで加熱するときは、爪楊枝などで2～3か所さしておき、破裂を防ぎましょう

ラップをし、レンジで600W 1分加熱



**POINT!** 切干大根の煮物や、きんぴらごぼうでも応用OK  
卵を加えることで、たんぱく質などフレイル予防に必要な栄養を強化することができますよ

卵に限らず、ごはんと混ぜて**ひじきの混ぜご飯**にしたり、豆腐と混ぜて**白和え**にすることもできるので、色々チャレンジしてみましょう。

## ハッピースキル② お口の健康

### 予防しよう「オーラルフレイル」～ いつまでも元気に 美味しく食べるために ～

当てはまるものはありますか？

当てはまる数が多いほど

「オーラルフレイル」が心配かも・・・!



- ☐ かたい物が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 滑舌が悪くなった
- ☐ 自分の歯が少ない



舌をべーっと前に出したりひっこめたりします

やってみよう!  
舌の筋肉を鍛える体操



お口の中で舌をぐるりと右回り・左回り



舌の先端で左右の口角をさわります

#### 「オーラルフレイル」とは



お口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情をつくるなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の“負の連鎖”を「オーラルフレイル」と呼びます。オーラルフレイルは近い将来の全身の衰えを知らせてくれるサインです。早く気づき、適切な対応をとることがとても大切です。



オーラルフレイル  
対策



元気はつらつ!  
らくちん体操(口腔体操)

## ハッピースキル③ 認知・メンタル

### 「幸せホルモン」オキシトシンを増やして心を整える！

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れ、イライラなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。オキシトシンは不安やイライラを和らげてくれるといわれています。

#### コロナ禍でもできる血中オキシトシン濃度を高める方法は？

##### ● 人とおしゃべりをする

オキシトシンは、人とおしゃべりをするだけで増やすことができますので、気心の知れた人と楽しくおしゃべりしましょう。電話やメールより、Zoomなどのオンラインで顔を見ながらのおしゃべりの方が有効と言われています。

##### ● ペットと触れ合う

ペットなど動物と触れ合うのもオキシトシン増加に効果的です。飼えない人は動画を見るのもオススメ。

##### ● 香りを楽しむ

好きな香水やアロマなどの香りを嗅いでリラックスすると、オキシトシンが分泌されることもわかっています。

##### ● 積極的に人を褒めたり、感謝の気持ちを伝える

どちらも幸せな気分になれるはずです。

##### ● 音楽や映画で感動する

など



## ハッピースキル④ 運動（ウォーキング）

ウォーキングなどの身体活動を習慣として行っている人は新型コロナウイルス感染症に感染しても重症化のリスクを低下させ、ワクチンの効果を高めることが期待できるとの報告も出ています。感染症に負けない体力作りをしていきましょう!!

#### 安全に運動・スポーツをするポイント!!

**体調チェック** ※1つでも当てはまる時には運動は控えましょう。

- ☐ 平熱を超える発熱
- ☐ 咳・のどの痛みなどの風邪症状
- ☐ だるさ・息苦しさ
- ☐ 嗅覚や味覚の異常
- ☐ 体が重く感じる、疲れやすい等



#### 感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

※暑い日などはマスク熱中症に注意! 息苦しさを感じた時や近くに人がいない時などはマスクを外し、水分補給や休憩を取りましょう。

#### [正しいフォームで歩こう!]

背筋を伸ばす

腕は力を抜いて  
楽に振る

歩数計を付けよう

歩幅は大きく  
リズムカルに歩く

つま先へ体重を  
移動させ、地面を  
押し出す感じで



あごを引いて、  
視線はまっすぐ前方へ

お腹を引き締め、  
腰を後ろから前へ  
押し出す感覚で

ひざはしっかり伸ばす

自分に合った靴を選ぼう

着地はかかとから  
つま先へ

#### [歩く前後には必ずストレッチをしましょう]

##### ● ウォームアップ

筋肉を温め関節を柔軟にし、ケガや事故の予防になります。

##### ● クールダウン

疲労回復を早くしたり、筋肉の働きを回復しやすくします。

QRコードは  
こちら



▶ 名古屋市作成の「ホームエクササイズ2」ができました! 自宅での体操に活用ください!



## ハッピースキル⑤ 交流

### フォトサークルほっと

今回、東区ウォーキングMAPを作成するにあたり、「フォトサークルほっと」の皆さんにご協力いただきました。

「フォトサークルほっと」は、はつらつ長寿推進事業の参加者で集まった自主活動グループです。東区もしくは名古屋市内の“いいところ”に出掛けて写真を撮影し、作品の展示をしています。また、撮影した写真を使った『東区いいところカルタ』を作成し、小学校などでカルタ会を開催したそうです。

東区ウォーキングMAPは、『東区いいところカルタ』の一部をお借りして作製しました。この機会に、『東区いいところカルタ』の場所を訪れて、東区の再発見をしてみませんか。

“人と交流したい”、“何か始めてみたい”  
と思われた方は、はつらつ長寿推進事業にお問い合わせください。

読み札も  
オリジナル!



平成30年撮影

### はつらつ長寿推進事業

東区内8会場で、毎週1回身近な地域のコミセンなどで開催している介護予防事業です。

問合せ先 東区社会福祉協議会 電話 932-8204



## 東区ウォーキングMAPを持って東区のまちに出かけてみましょう!

### ☆マークの場所を訪れましょう!

3カ所埋まったら、景品プレゼント! (一人1回まで)

東区いきいき支援センター (本センター、分室、どちらでもOK) にお持ちください

※景品と引き換えに、アンケートのご協力をお願いします

景品の交換は  
2022年  
11月30日(水)  
まで!

〈例〉

訪問場所: 長母寺 訪れた月日: 2月14日(月)

ひとこと感想: 石段を上がって、「さざれ石」を見ました。



次のページ  
ウォーキングMAP

訪問場所:

訪れた月日: 月 日( )

ひとこと感想:

訪問場所:

訪れた月日: 月 日( )

ひとこと感想:

訪問場所:

訪れた月日: 月 日( )

ひとこと感想:

**七尾神社**  
七つの尾をもつ  
亀の像

七つの尾をもつ亀を  
見つけましょう!



**うっそうと  
古木大樹の  
片山神社**

天狗が座った切り株が  
あるそうです。探してみましょう!



**黒門の  
上には亀が  
火の用心**

徳川園の黒門の亀を  
見つけましょう!

[ヒント]黒門は南西方向!



**道しるべ  
善光寺街道  
大曾根に**

石碑を見つめましょう!  
[ヒント]JR大曾根駅E6出口付近



**そびえ立つ  
けやきの大樹  
主税町教会**

けやきの大樹を見にいきましょう!



**ムクの木は  
白へび住む  
神木に**

ムクノキを  
見にいきましょう!



**ゆとりーとライン  
専用的高架を  
ススイと**

砂田橋駅の乗り場  
に行ってみましょう!



**熱戦に  
ナゴヤドーム  
(バンテリンドーム)で  
声からす**

バンテリンドームを  
一周してみましょう!



**石の鐘  
平和を願う  
圓明寺**

石で作られた鐘を  
見にいきましょう!



**稚児舞いの  
鈴の音なつかし  
建中寺**

市指定文化財の  
本堂を見にいきましょう!



**徳源寺  
禅寺きびしく  
修行僧**

広いお庭をみて穏やかな  
気持ちになりましょう!



**六所社は  
中日選手の  
参拝社**

大小の狛狐を  
見にいきましょう!



**ライトアップも  
美しい  
オアシス21**

オアシス21を  
一周してみましょう!



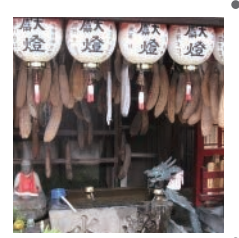
**おごそかに  
オルガン響く  
布池チャーチ**

ステンドグラスに差し込む  
きれいな光をみてみましょう! ※撮影禁止



**へちま供え  
病を治癒する  
東充寺**

開運みくじで運試しを  
してみましょう! ※有料



歩いて健康!! / **東区**  
**ウォーキングMAP**





## 東区 健康づくり インタビュー

『健康づくりのポイントVol.3』をお読みいただき、ありがとうございます。最後に、愛知県認知症希望大使としてご活躍の近藤葉子さんに明るく元気に暮らす秘訣を教えてください。

**Q. 東区にご縁があると聞きました。何か思い出はありますか。**

**A.** 東区に実家があったので、結婚するまで過ごしていました。文化のみち二葉館がお気に入りです。名古屋で一番早くお花見ができるオオカンザクラの並木道は、今でも見に行くおでかけスポットになっています。へちま薬師は、子どもの頃、母に連れて行ってもらった覚えがあります。

**Q. 認知症について、一番知って欲しい、伝えたいことは何でしょうか。**

**A.** 認知症という言葉は、ご存知の方ばかりですが、認知症の病気のこと、当事者の気持ちについては、まだまだ知られておらず、こわい病気だと信じている人も多い状況です。私は、その壁をくずしていきたいと思っています。認知症になっても、その人自身の残っているやれること、やりたいことなど、能力を見つけて、楽しく、その人らしく生きていけることを知って欲しいです。

**Q. とても明るい笑顔ですが、元気に暮らす秘訣を教えてください。**

**A.** 私にとって、デイサービスが、心地よい居場所になっています。また、以前から、認知症カフェにも参加しています。趣味の場所でも、どんな場所でもいいと思いますが、いきいきと楽しく過ごせる場所が見つかれば、自然と笑顔になれるですよ。



愛知県認知症希望大使  
近藤葉子さん

**Q. 東区の皆さまへメッセージをお願いします。**

**A.** 東区に住んでいたからこそ感じていますが、とても素敵なまちです。昔の城下町の歴史とともに、新しいものも多くあります。ぜひ、このパンフレットのウォーキングMAPを持って歩いてください。できれば、オレンジリング(※)をつけた人に、たくさん歩いていてもらえると、とてもうれしいです。

※：認知症サポーター養成講座を受講された、認知症の人やご家族の応援者に進呈されるものです。

## お問い合わせ先

● **東区役所福祉課**      **住所** 筒井一丁目7番74号      **電話** 934-1196      **FAX** 936-4303

● **東保健センター**      **住所** 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**  
**住所** 泉二丁目28番5号 高岳げんき館      **電話** 932-8236      **FAX** 932-9311

● **東区いきいき支援センター 分室**  
**住所** 矢田四丁目5番11号レジデンスアロー1階      **電話** 711-6333      **FAX** 711-6313

発行／東区地域包括ケア推進会議      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

発行年月／令和4年2月