# 運動編 適度な運動を継続しましょう

座っている時間を 減らしましょう



筋トレとストレッチ をしましょう



3 密 (密閉・密集・密接)を 避けて散歩をしましょう



### なごや健康体操熱田区版 なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン

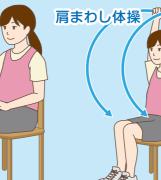




名古屋市作成の「なごや健康体操/ひとりで体操」をもとに、「熱田区オリジナルバージョン」 を作成しました。短時間で効果的な体操ですので、ぜひご活用ください。









#### あなたは大丈夫?

ひとつでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう

# レイルセルフチェ



#### 体重の減少

6か月で 2~3kg減少





以前より 疲れやすい





#### 身体活動の低下

外出や人との 交流が減った

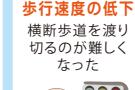




#### 握力の低下

ペットボトルの ふたを開けにくく なった







2つ以上当てはまる」

#### あったか熱田 新型コロナウイルス感染症に負けない!

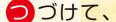


# フレイル予防」のすすめ

「フレイル(虚弱)」とは、年をとって、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱く なった状態のことです。

高齢者は、新型コロナウィルス感染症により外出の機会が減ることで、フレイルに なりやすくなるといわれています。

**あたらしい生活様式を守り、日々のちょっとした心がけをつづけて、** 



たのしみながら健康づくりに取り組みましょう!

# 栄養編 バランスのよい食事をしましょう

#### 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

いろいろな食品を組み合わせることにより、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます

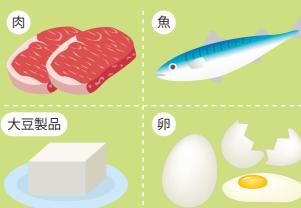






# たんぱく質をしっかりとりましょう

筋力維持に欠かせません。





※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

熱田区 介護予防・フレイル予防

検索へ

## お口の健康 オーラルフレイル編

#### **<オーラルフレイルとは>**

むせや食べこぼしなど、お口のささいな衰えを放置しておくことで、低栄養や社会参加の減少 を招き、心身機能まで影響を与える状態をいいます。

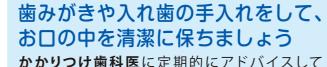
**噛む力や飲み込む力を鍛えて、お口の健康を維持する**ことにより、おいしく食事ができたり、 楽しくおしゃべりができるなど、様々な効果が期待できます。

また、誤嚥性肺炎の予防や認知機能の維持にも効果があるといわれています。

#### 食事は、よく噛んで 食べましょう



歯を失った場合は、義歯 等により適切に治療する ことが大切です。



もらいましょう。



#### お口の体操をしましょう(例:パタカラ体操)

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、お口のまわりの筋肉や舌を動かして、食べ物を飲み込む 力を鍛えます。

食事の前にハキハキと お口の体操

パパパパ! タタタタ! カカカカ!ララララ!



早口言葉や歌うこと、 話すこと、音読なども 効果的です。

# 人とのつながり編 ~人とのつながりや 地域での助け合いが大切~

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。 また、いまは誰かの「困った」「手伝ってほしい」のサインが見えにくくなっています。 3 密を避け、感染症対策をとりながら、**人とのつながり・関わりをもち続けるとともに、** ご近所の声かけや地域の支え合いを続けることが大切です。

3密を避け、感染症対策をとりながら、 1日1回以上は人と交流しましょう。 遠方の家族や友人と、電話や手紙などで交流

することも有効です。



買い物やゴミ出しなど、困ったとき はお互いに助け合いましょう。

ご近所付き合いの中で、困ったときに相談し たり助けを呼べる相手を見つけておきま しょう。事前に話しておけば、より安心です。





ホームエクササイズ

ひとり暮らしの高齢者や、困っている人がいたら、 見守りや声かけをすることが大切です。

地域でのつながりや困りごとについては、回廊回 熱田区社会福祉協議会にご相談ください。





# ~フレイル予防に向けた事業のご案内~

#### なごや食育ひろば: 高齢期の食事のポイント

高齢になっても、身体機能の維持、生活 の自立確保のためには、栄養状態の改 善が必要です。

いきいき教室(熱田保健センター)



#### おひさまクラブ(熱田区社会福祉協議会)

いつまでも健康でいきいきと暮らして いくため、教室に参加して介護予防に ついて学んだり、仲間づくりにチャレン ジしてみませんか。



問合:熱田保健センター保健予防課

元気はつらつ!らくちん体操(口腔体操)

おいしく食べるためには、お口の機能 が大切です。お食事前に取り組むと効 果的です。



#### 熱田福祉会館 認知症予防事業

住みなれた地域の会場で、参加者みん なで楽しめるレクリエーションをしたり、 暮らしに役立つ介護予防を学びます。 問合:熱田区社会福祉協議会



いつまでも健康で元気でいられるよう、運

動・栄養・口腔などを組み合わせたプログ

ラムです。自宅で毎日行うと効果的です。

お気軽にご参加、お問合せください。

なごや介護予防・認知症予防プログラム:

コグニサイズ (脳賦活運動) や様々なメ ニューを盛り込んだプログラムを実施 しています。

問合:熱田福祉会館

☎:659-6306 FAX:651-7251

【発行】令和3年3月

熱田区地域包括ケア推進会議

熱田区役所福祉課(地域包括ケア)

☎:683-9406 FAX:682-0346

熱田保健センター保健予防課

☎:683-9684 FAX:681-5169

熱田区社会福祉協議会

☎:671-2875 FAX:671-4019

熱田区いきいき支援センター

☎:671-3195 FAX:671-1155

熱田区の地域包括ケアシステム

検索へ