


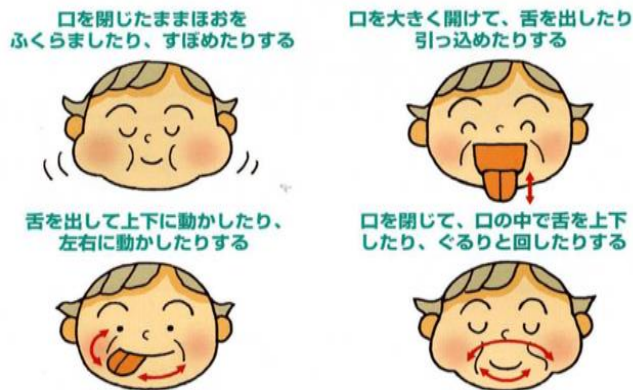
感染症対策期間中のフレイル予防②

～健康的な生活習慣を維持するために～

フレイル予防で
感染症に
打ち勝とう！

お口の体操・早口言葉

- ・声を出すことでストレスが発散！
 - ・お口の体操で、だ液の分泌を促進、ばい菌やウイルスをやっつけます！
 - ・脳が活性化！
 - ・シワが減って若  (かえる)！
 - ・肺活量・呼吸の練習にもなります。
- 以上の様な効果が期待できます。



早く言う必要はないよ！
さあ、大きな声で
言ってみよう！



- ・七生麦、七生米、七生卵。
- ・かえるぴよこぴよこみぴよこぴよこ、あわせてぴよこぴよこむぴよこぴよこ。
- ・すももも桃も桃のうち、桃もすももも桃のうち。
- ・赤炙りカルビ、青炙りカルビ、黄炙りカルビ。
- ・右耳にミニニキビ。

運動・身体活動

(寝ながら出来るストレッチ)

体を伸ばして
リラ～ックス♪



・片ひざを両手でかかえ、
胸の中央の方にひきつけます。













・仰向けになり、両手を上げて、
全身を気持ちよく伸ばします。

・両手を広げ、片ひざを曲げて持ち上げ、
伸ばしている足の方に倒します。
両肩は床に着けておきます。



食・栄養 (さあにぎやかにいただく)

- ・少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- ・右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- ・宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

①肉 	点	⑥緑黄色野菜 	点
②魚介類 	点	⑦海藻類 	点
③卵 	点	⑧いも 	点
④大豆・大豆製品 	点	⑨果物 	点
⑤牛乳・乳製品 	点	⑩油を使った料理 	点
あなたの点数は? ----->		点	

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

YouTubeチャンネル

塩田和正フィットネストレーナーの

「ご高齢の方や健康を気にする方向けフィットネス」

※右のQRコードから、ご覧ください！



テレビ体操

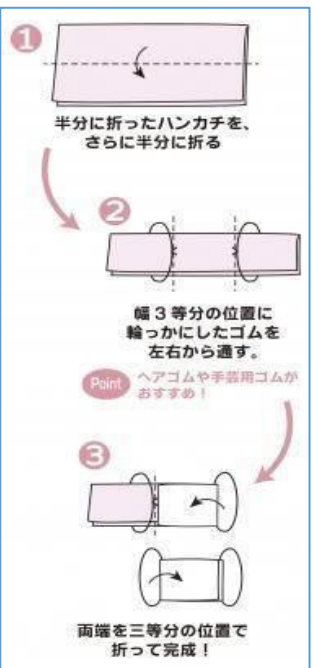
	6:25~6:35 Eテレ	9:55~10:00 総合	14:55~15:00 総合
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声あり)	みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声あり)	オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	簡易マスクの作り方	

ラジオ体操

	6:30~6:40	8:40~8:50 12:00~12:10 15:00~15:10
月~土	ラジオ第1	ラジオ第2
日	ラジオ第1	

踵上げのアプリ

スマホまたはタブレットをお持ちの方、ご活用ください。



主催：大田区 元気シニア・プロジェクト チーム田園調布
 協力：田園調布地区自治会連合会（調布大塚自治会・田園調布一丁目東自治会・田園調布一丁目清交会・田園調布親睦会・田園調布二丁目自治会
 一般社団法人 田園調布会・田園調布親和会・田園調布西町会・田園調布協和会）・田園調布地区民生委員・児童委員協議会
 大田区田園調布高齢者在宅サービスセンター・一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ・Start dash 株式会社・株式会社コスモジャパン
 社会福祉法人 大田区社会福祉協議会・社会福祉法人 池上長寿園・公益社団法人 大田区シルバー人材センター
 大田区地域包括支援センター 田園調布・田園調布特別出張所・調布地域福祉課・大田区福祉部高齢福祉課・東京都健康長寿医療センター研究所
 株式会社東急ストア プレッセ田園調布店・大塚製薬株式会社・Moana 鍼灸院・Aina 漢方薬品

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。

右の10食品群から1群で1点。

毎日7点以上*が目標です。




* 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会


「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の漢文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉遊びです。

1週間 運動チェック表


1週間の運動の目標は、週 150 分のウォーキング (1日 20 分)、週 2 回の筋力運動、週 5 回のストレッチ (1日 10 分で OK!) です。十分にできているか確認しながら取り組みましょう。




つまさきあげ
かかとを床につけたまま、「1,2,3,4」で、つま先をすねにひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。すねの筋肉を意識しておこないましょう。




スクワット
足を肩幅に開き、「1,2,3,4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5,6,7,8」で元の姿勢に戻します。両ひざがつま先より前に出ないように。




かかとあげ
つま先を床につけたまま、「1,2,3,4」で、かかとをできるだけ上に「5,6,7,8」で元の位置に戻します。ふくらはぎの筋肉を意識しましょう。




こしひねり
あおむけに寝て、両ひざを立てます。両足をぴったりつけて、「1,2,3,4」で下半身だけを右に倒し、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。左右交互におこないます。




ももあげ
椅子に浅く座って、「1,2,3,4」で、太ももを胸にひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの付け根を意識しましょう。



あーんー体操
ゆっくりと大きく口を開け「あー」と言います。しっかりと口を閉じ、口の両端に力をいれて、下を上あごに押し付けて、奥歯を噛み、「んー」と言います。



ひざのばし
椅子に浅く座って、上体はまっすぐのまま「1,2,3,4」で片方のひざを伸ばし、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの前面の筋肉を意識しましょう。



散歩
背筋をのばし、目線はまっすぐ、大股で歩きましょう。10分歩くと約 1000 歩。まずは 10 分間歩いてみましょう。

ホームページ・LINE で動画をみながら上記の運動を実践できます！

詳しくは、右の QR コードか、
<https://healthy-aging.tokyo/exercise/>
から検索ください。



1週間 運動チェック表

達成したら●を書きましょう。
(実践した回数を書いて！)

回数 目安です	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
10~20回 つまさきあげ							
10~20回 かかとあげ							
10~20回 ももあげ							
10~20回 ひざのばし							
10~20回 スクワット							
10~20回 こしひねり							
10~20回 あーんー体操							
1日 20分 散歩							