

# 感染症対策期間中のフレイル予防③

～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！



## ★運動・身体活動(お家のタオルで出来るタオル体操)★

### タオル体操

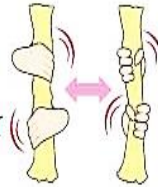
#### 手首まわし

手首をまわして  
タオルをねじる



#### 雑巾絞り

・お腹の前で  
・肘を伸ばして  
胸の高さで



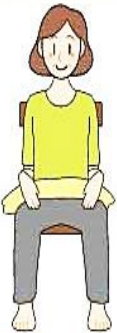
#### 首・肩

手は握り  
おへその  
位置

肘から  
持ち上げ  
ように



#### 肩・肘・胸・わき腹



※タオルは  
肩幅で持つ

1・2・3・4と  
ゆっくり持ち上げる

1・2・3・4と  
肘を曲げる

1・2・3・4と  
ゆっくり持ち上げる

タオルを引っ張りながら  
1・2・3・4と横に倒す  
(右左くりかえす)

#### 首

タオルは短く持ち、  
少しひっぱる  
首を上にくっくりと倒し  
キープして、ゆるめる  
(同様に首を下に、左に、右に)



## ★脳トレ・歌いながらリズムをとろう★

大きな声で歌ってみよー！  
間違えても大丈夫！  
それが脳トレだよ！



- ①椅子に座って、姿勢を整えます。  
(しっかり背筋を伸ばして！)
- ②手のひらでももを軽くたたきリズムを  
とります。
- ③リズムに合わせて  
「あんたがたどこさ」  
を歌いましょう！
- ④歌詞で「さ」のところは、 を  
たたきます。
- ⑤最後「かぶせ！」で両手で頭を隠して、  
ハイポーズ！

(あんたがたどこさ)  
あんたがたどこさ ひごさ  
ひごどこさ くまもとさ  
くまもとどこさ せんばさ  
せんばやまにはたぬきがおってさ  
それをりょうしがてっぽでうってさ  
にてさ やいてさ くてさ  
それをこのはで ちよいとかぶせ♪

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の食品群の頭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です。

## ★食・栄養(さあにぎやかにいただく)★※別紙をご覧ください。

さあ！チャレンジ表で  
チェックをしてみよー！

- ・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。



## ★免疫力を高めるメニュー★

### [腸活みそ汁]

・風邪などの感染症を防ぐには、免疫力を高めることが大切です。腸内環境を整えることが感染症の予防につながります。さあ！作ってみましょう！

#### 【材料：2人分】

- |          |       |         |      |
|----------|-------|---------|------|
| ・豚肉（薄切り） | 100g  | ・絹ごし豆腐  | 1/4丁 |
| ・玉ねぎ     | 1/4個  | ・キャベツ   | 50g  |
| ・人参      | 1/3本  | ・ごま油又は  | 小さじ1 |
| ・だし汁     | 400ml | オリーブオイル |      |
| ・細ねぎ     | 適量    | ・みそ     | 大さじ2 |
|          |       | ・七味     | 適宜   |



(腸活みそ汁)

「腸活みそ汁」は  
何点でしょう？

#### 【作り方】

1. 熱した鍋に油を引き、1口サイズにカットしてさっと湯通しした豚肉を炒める。
2. ①にだし汁、くし形切にした玉ねぎ、半月切にした人参を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. ②に一口サイズにザク切りしたキャベツ、1cm角カットの豆腐を加えて、一煮立ちさせ火を止める。
4. ②にみそを溶き入れ、再度火をつけて、沸騰する手前で火を止める。
5. 器に②を盛り、小口切りにした細ねぎと好みで、七味を添える。

## ★布マスクの洗い方★(厚生労働省の「布製マスクの洗い方」を参考にまとめました。)

### 【基本の洗い方】

- ①水に衣料用洗剤を溶かします。分量は使っている洗剤に合わせて。  
標準的な洗剤で、水2ℓあたり0.7g (ティースプーン半分くらい)
- ②ここにマスクを入れて、10分間ひたします。
- ③手のひらで軽く押し洗いします。  
(揉み洗いするとマスクの繊維を傷つけてしまうので注意)
- ④水を入れ替え、ここにマスクを入れて、手のひらで押し洗いしてすすぎます。
- ⑤マスクの水気を切ります。(汚れが気にならなければ、手順⑧へ進む)

### 【汚れが気になる場合】

- ⑥水1ℓあたり15mlの割合で塩素系漂白剤を溶かしてマスクを10分ひたします。
- ⑦水を入れ替えます。マスクを水の中で押し洗い→水を入れ替えてもう一度押し洗いします。

### 【乾かす方法】

- ⑧清潔なタオルに挟んで、たたいて、水分を吸い取ります。
- ⑨かたちを整えて干します。乾燥機を使わず、洗濯バサミを使って陰干します。



健康長寿の『食べる』のポイント

# いろいろ食べポ

## 2週間チャレンジ

- 日付を入れ、その日食べた食品群に○をつけましょう。  
○1つで1点です。量は少量でもOK!
- 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。  
**1日7点<sup>※</sup>**以上が目標です。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例											7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点
8日目											点
9日目											点
10日目											点
11日目											点
12日目											点
13日目											点
14日目											点

「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の食品群の頭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合言葉です。

冷蔵庫に貼って使ってね

2週間おつかれさまでした!  
○の少ない食品がわかりましたか?



©大田区

# いろいろ食べる

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。  
下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上<sup>※</sup>が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会



 さかな



干物や加工品、  
いか、えび、かにも

 あぶら



炒め物、パンにバター  
ドレッシングなど

 にく



ウインナー、ベーコン  
などの加工品も

 牛乳・乳製品



チーズ、ヨーグルト  
などの乳製品も

 やさい




緑黄色野菜を  
たっぷりと

 海藻




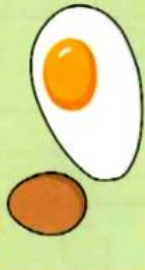
のりやひじきなど  
乾物も

 いも



ふかして  
おやつ代わりに

 たまご



炒り卵などで  
少量でも

 大豆製品



豆腐や油揚げなども

 くだもの



朝食や、デザートに  
ドライフルーツも

覚える

さかな さかな

あぶら あぶら

にく にく

牛乳・乳製品 牛乳・乳製品

やさい やさい

海藻 海藻

たまご たまご

いも いも

大豆製品 大豆製品

くだもの くだもの

「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の食品群の頭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合言葉です。

お問い合わせ

福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当 大田区蒲田5-13-14 電話：03-5744-1624