

ゆいま〜る号外

新型コロナウイルス感染症・フレイルの進行予防は
手洗い×睡眠・食事×運動+笑顔



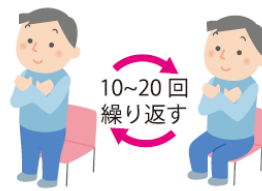
ウィルスをよせつけけないように免疫力を高めましょう

食事、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で
免疫力アップ！

運動

体温が上がると免疫力が高まります

- ▶ 人混みを避けて散歩する
帰宅時はうがい・手洗いを徹底
- ▶ 自宅や職場等でラジオ体操や、スクワットやかかと上げおろしなど筋トレを行って足腰の筋肉を鍛える



手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。
目安は10~20回。

他にも
こんな運動も
やってみよう

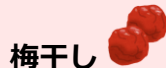


テレビみながら
かかとの
上げおろし

10~20回

食事

- ▶ 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂取する（免疫細胞の約7割が腸内にあります）
- ▶ 少量ずつでもバランスに配慮した食事を心がける
- ▶ お口周りの筋肉を保つために良く噛んで食べる
- ▶ 電話なども活用し、人と会話をする
- ▶ 寝る前に歯を磨く



梅干し



味噌汁

ぬか漬け



笑顔

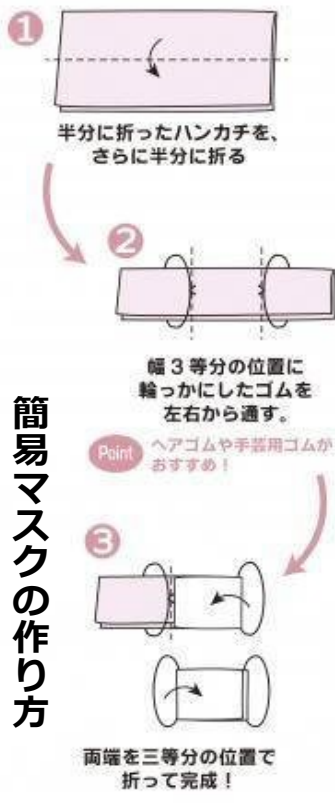


- ▶ 笑いで※NK細胞が増え、免疫力が向上します
- ※NK：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

～咳エチケットを守りましょう～

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう

簡易マスクの作り方



新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

- ・ 心当たりのない送信元から怪しいメールやSMSが届いても、反応しないようにしましょう
- ・ 新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう
- 不審に思った場合や、トラブルにあった場合、最寄りの消費生活センター等に相談しましょう
- ※ 消費者ホットライン：「188（いやや！）番（全国共通の番号）

～はなれて つながろう～

地域の魅力発見ウォーキング①（大森東&森ヶ崎編）

4月7日に緊急事態宣言がされ、厚生労働省や各都道府県の知事から、感染拡大を防止するために、「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避けるように、また、人との接触を8割減らすように言われています。

感染防止に取り組みつつ、意識的に身体を動かして、フレイル予防に努めましょう。ヒトとヒトとの距離は離れていても、心の距離は離れずに繋がっていきましょう♪



①キンセンカ満開です！



②お花の苗いっぱいです！



③新しい遊具を発見！

クイズ「いつはどこでしょう？」
春になり街には、地域の方々が育ててくれたお花がとても綺麗に咲いています。また、よく見ると不思議で可愛い動物や、謎のスポットもあります。天気の良い日にお散歩コースに入れてみるのはいかがですか？
地域包括支援センター大森東のホームページで答え合わせできます（QRコードからアクセスできます）
次号に正解をお知らせしますが、それまで待てない方は、直接お電話ください



④こんな高いところに鶏さんが！？



⑤この橋はどうやって渡る？



皆さん、コロナウィルスに負けず、元気にまたお会いしましょう！

地域包括支援センター大森東

- 平日：午前9時～午後7時 / 土曜：午前9時～午後5時（日曜日・祝日：休み）
- 住所 大森南4-9-1大森東特別出張所内 2階
- 電話番号 03-6423-8300 / FAX: 03-6423-8350