

# ウィズコロナでも 元気でいきいきと！



新型コロナ感染拡大が治まらない中、自粛生活が続き外出や交流の機会が減り閉じこもりがちとなることで、体力・筋力の低下や物忘れが増えるなど、心身の健康状態が低下をきたす可能性が大きくなっています。また体力低下により免疫力が下がり感染症にもかかりやすくなってしまいます。コロナ禍だからこそ、今まで以上に生活習慣に気を付け、感染対策をしながら活動的な日常生活を送り、自身で健康を維持していくことが大切です。

## 感染対策をしながら、活動的な日常生活を送りましょう

### ❁ 外出・交流・社会参加をしよう！

外出や人との交流、集りに参加することは心身の健康を保つためにはとても重要です。

- 1日1回は外出しましょう。
- 1日1回は誰かとお喋りをしましょう。(電話、手紙、メールも活用)
- 地域活動、趣味やサークル活動に参加しましょう。



### ❁ しっかりと体を動かそう！

散歩や体操などの運動ばかりでなく、日常生活（家事、庭仕事、買い物等）で体を動かすことも立派な運動です。身体と脳の活性化につながります。

- 1日40分身体を動かしましょう（運動＋日常生活での活動：65歳以上の目安）
- 家事は頭と体の総合作業です。手順を考えておこなうと、より効果的です。



### ❁ バランスよく食べましょう！

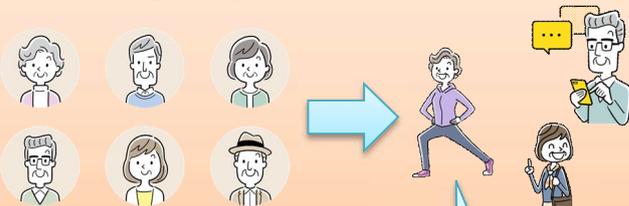
いろいろな食品を摂りましょう。特にタンパク質（肉、魚、卵、豆腐）はしっかりと！

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」



うえの10品目から毎日7品目以上食べましょう！

### ❁ 健康を保つため、自身の日常生活の目標や計画を立ててみませんか？



[例えば]

- 毎日掃除機をかける
- 1日10分散歩する
- 週2回は買い物に行く
- 毎日、牛乳コップ1杯飲む 等

頑張るぞ！

# 地域の集まりにご利用ください！

## 包括たかおか『出前講座』のご案内

包括支援センターでは、町会などの地域の集まりや、福祉施設等にお伺いし、福祉や医療など、地域の皆様へ向けたお話しをさせて頂いています。

### 『出前講座』内容の一例

- ★「介護保険制度や総合事業について」
- ★「認知症の予防、早期発見・早期治療」
- ★「地域の支え合い」
- ★「高齢者が入居する施設」
- ★「成年後見制度」
- ・・・など

様々な機会にご活用頂いています。町会行事や会合、事業所内の研修等にご活用下さい！

- ☆在宅福祉委員会ふれあい昼食会の前に、「介護保険制度について」45分ほど開催
- ☆町内会の役員会、民生委員の定例会の前後の時間に、「高齢者が入居する施設」について30分ほど開催
- ☆老人クラブで「消費者被害」について20分ほど開催
- ☆福祉施設の職員会議の前後の時間に、「成年後見制度」について60分ほどの開催

日時、内容はご要望に応じてご相談させて頂きます。

無料でお伺いします。お気軽にご連絡下さい。 受付担当：有田・小林・松野



## 包括たかおか『健康づくり教室』のご案内

包括支援センターでは、地域の方々がこれからも介護が必要な状態にならないよう、町会等で健康維持や体カアップに取り組む「健康づくり教室」の開催についてご相談をお受けしています。

- ◆対象：概ね65歳以上で、ご自身で会場までお越し頂ける方
- ◆会場：町会館等（会館等を保有していない町会は当センターで会場を検討します）
- ◆料金：無料

### 『健康づくり教室』の主な内容

#### 【運動実践】

ストレッチ、膝痛・腰痛の改善メニュー、ラダートレーニング、転倒予防メニュー 等

#### 【ミニ講話】

病気・認知症予防、栄養改善、介護保険・福祉サービス、消費者被害対策 等

#### 【体カ測定】

体カやバランス能力の測定（初回と終了時に測定し結果を比較します）



内容等はご要望に応じてご相談させて頂きます。お気軽にご連絡下さい。

受付担当：村上



函館市地域包括支援センターたかおか

電話：0138-57-7740

