



砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和3年2月号

高齢者の方が

自粛生活中でも 体力&健康を維持するためのポイント！

毎日寒い日が続いていますね。緊急事態宣言も発令され、人が多く集まる場所を避け、つい家にこもりがちになります。「動かないこと（生活不活発）」が長く続くと、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。そこで今回は、健康維持のポイントをご紹介します！

動かない時間を減らし、ちょっとした運動を心掛けましょう！



- 自宅で座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする。
- ラジオ体操など自宅で出来る運動を行う。（筋肉の衰え防止）



- お天気の良い日は、お散歩など屋外に出て身体を動かす。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう！

- 多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べる。
- 身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとる。



家族や友人との支え合いが大切！

- 近くにいる者同士や電話などを利用し交流する。
- お買い物やその他困った時に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておく。



お口の清潔・筋力を保ちましょう！

- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。（感染症予防に有効）
- 一日三食しっかり噛んで食べる、電話など意識して会話を増やす、歌を歌うなど、お口周りの筋力を保つ。



砧地区では、高齢者・障害者・子育ての生活支援に取り組んでいます！

☆大蔵住宅の今後を考える会・手をつなごう会にご参加いただける方を募集しています。ご興味・ご関心のある方は地区事務局へお問合せください。

問合せ：社会福祉協議会 砧地区事務局
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226

世田谷区社会福祉協議会
ココロ

