

エリア老健

健康だより

介護老人保健施設
東松山市総合福祉エリア
R2年5月1日発行



新型コロナウイルス



一人一人ができる感染症対策



手洗い

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

適度な湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使い、適切な湿度（50%～60%）を保ちましょう。



免疫力をつけよう！

免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌・異物などから、自分自身の体を守る力のことです。



適度な睡眠

体を温める

「運動」と「入浴」

バランスの良い食事



食事は主食・主菜・副菜をそろえて 3食バランス良く食べましょう！



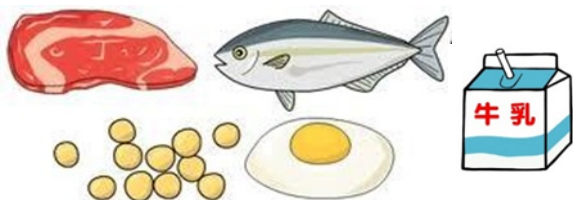
主食

(ご飯、パン、麺)
炭水化物を多く含み、
大切なエネルギー源となる



主菜

(肉、魚、卵、豆・豆製品、乳・乳製品)
たんぱく質を多く含み、
筋肉や体を作る材料となる



副菜

(野菜、きのこ類、海藻類など)
ビタミン、ミネラル、食物繊維を
多く含み、体の調子を整える



食事のあとは・・・

近年の研究では、口腔のような粘膜組織には独自の免疫システムがあることが分かってきています。しかし、しっかり優れた口腔内の免疫システムも口の中が汚れていてはその効果が十分に発揮できません。バランスの良い食事のあとは、**しっかり口腔ケア** (歯磨き) も行いましょう！



～自宅で行える運動～

自宅で過ごす時間が増えて、運動不足になっている方もおられるのではないのでしょうか。自宅で行える簡単な運動を紹介します！

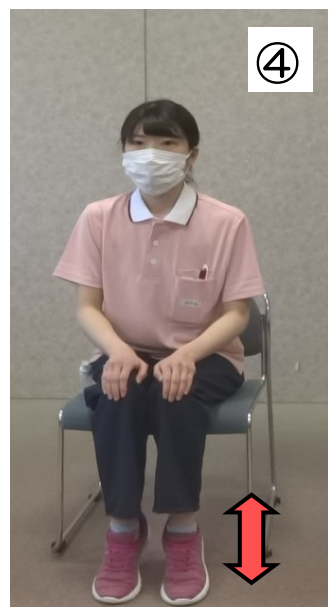
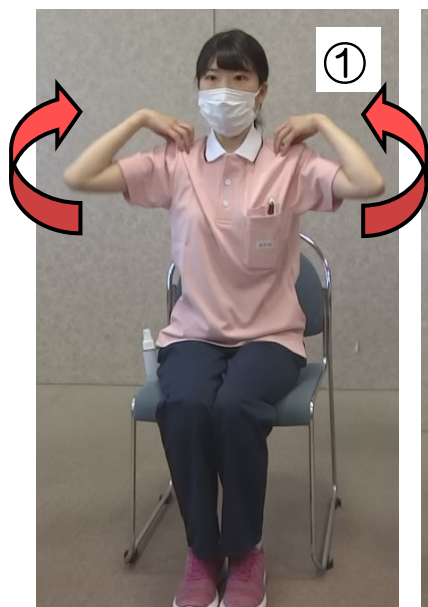


～運動の注意点～

- 体調のよいときに痛みや疲れの出ない範囲で行いましょう。
- 息は止めずに呼吸しながら、ゆっくり体を動かします。
- 安定した姿勢で行い、転倒のないように気を付けてください。

①上半身の運動(肩回し) 各10回
肘で円を描くように(小さく⇒大きく)

③下半身の運動(足踏み)交互20回
腕と一緒に振ると体幹の強化にも！



②上半身の筋トレ 交互10回×2
ペットボトルの大きさや量は調整を！

④下半身の筋トレ(踵上げ)10回×2
膝の上に手を置き、上体を乗せて！


自宅の中を歩いたり、こまめに家事を行うのもよい運動となります！
紹介した運動を1日に1～2回行い、健康維持にお役立てください。

クロスワードパズル


下の①～⑧にはいる文字はなんでしょう？
①～⑧の文字をつなげると、ある言葉になります。




①	い	さ	つ
い			
③			
④			
と			
④			




	④	
	と	
⑦	②	ご



			お		
			②		
			せ		
ほ	④	れ	②	そ	④
	②				
	て				
	②				



⑥			
じ			か
ら	い	お	②
			⑤
			め



～解答欄～

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

--	--	--	--	--	--	--

上記の答えは2ページ目の下に記載されています。

あしがき

コロナウイルス感染拡大の影響で、ご自宅で過ごされている方が多い中、「私たちにできることはないか？」という職員の声から、今回、健康だよりを発行させていただくこととなりました。手作り感満載のお便りですが、少しでも皆様のお役に立てると嬉しいです。また、東松山市社会福祉協議会のフェイスブックには、職員による「リハビリ体操」の動画もアップしています。そちらも是非ご覧ください。ご利用者の健康維持のため、私たち職員も益々、自身の健康管理に気を付けていきます！皆様もどうかお体を大切にしてください。

