

新型コロナウイルス等の
感染症に負けない!

本日の8ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

1 **ひざのばし**

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。太ももの前面の筋肉を意識して

10回～20回ずつ

2 **しっかり水分補給**

1日あたり、お茶や水などの水分をコップ8～10杯分飲む

3 **あーん体操**

ゆっくり大きく口を開け「あー」と言う。しっかり口を閉じ口の両端に力を入れて舌を上あごに押し付けて奥歯を噛み「んー」と言う。食事の前に行ってみよう

10回～20回ずつ

4 **日付の確認**

今日の日付と天気を確認し声に出して読み上げる

今日は、○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ!

5 **交流**

離れて暮らす家族や友人に電話・メールなどを送る

6 **健康管理**

持病のある方は医師の指示通り治療を続ける

7 **背伸び**

両手を組んで背伸びをし10数える。そのまま右に体を倒して10数える。反対側も同様に。肋骨の間など脇腹の筋肉を伸ばす

まうえ 左右 10秒ずつ

8 **たんぱく質**

1日あたり肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をそれぞれ片方の手のひらに乗る程度の量を目安に食べる

※各項目の内容について医師の指示がある方はそちらに従ってください。

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

「健康長寿さ・か・え 応援ノート」ができました♪

健康長寿のために大切な3つの視点「運動・栄養・社会参加」に取り組むために、気軽にできる健康チェックや、取組のポイントを記載したノートを作成しました。今後、地域ケアプラザで開催の講座や保健活動推進員等を通じて、広めていきます。



3つの視点を習慣に

運動 自宅でできるトレーニング

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手をのばしたままゆっくり椅子に座る。これを4回繰り返す。

栄養 いろいろ食べてしっかり栄養をとろう!

- 毎日3回、規則正しく食べる。
- いろいろな種類の食品を食べる。
- できるだけ食品購入、調理をする。

〈10食品群〉

| | | | | |
|---------|-------|-----|--------|-----|
| 肉類 | 卵類 | 油脂類 | 牛乳・乳製品 | 魚介類 |
| | | | | |
| 大豆・大豆製品 | 緑黄色野菜 | 果物 | 海藻類 | 芋類 |
| | | | | |

社会参加 気をつければみんなと会える!

- 1日1回以上、外出しよう。
- 週1回以上、友人・知人などと交流しよう。(電話・メールもOK)
- 月1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう。

●「すきっぷ」は横浜市ホームページでもご覧いただけます。 [栄区 保健活動推進員](#) 検索
また、地区センター、地域ケアプラザ、栄図書館、栄スポーツセンター等でも配布しています。

すきっぷ編集委員(50音順) [編集委員長](#) 丸山博之 [森ひさ子](#)
[編集委員](#) 中川敦子 [長嶋孝尚](#) [深井陽子](#) [藤江節子](#) [増田美恵子](#) [松田正子](#) [渡辺八重子](#)



第35号 栄区保健活動推進員だより



発行：栄区保健活動推進員会 事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964 FAX：895-1759

今からできるフレイル予防!

「健康長寿さ・か・え」でいつまでも元気に!



栄区が横浜市で最も健康長寿な区であることを知っていますか? ※
令和元年に初めて実施した、栄区の高齢者等の実態を把握する調査の結果をもとに、今後の生活を見直すきっかけとなるようなポイントを紹介します!

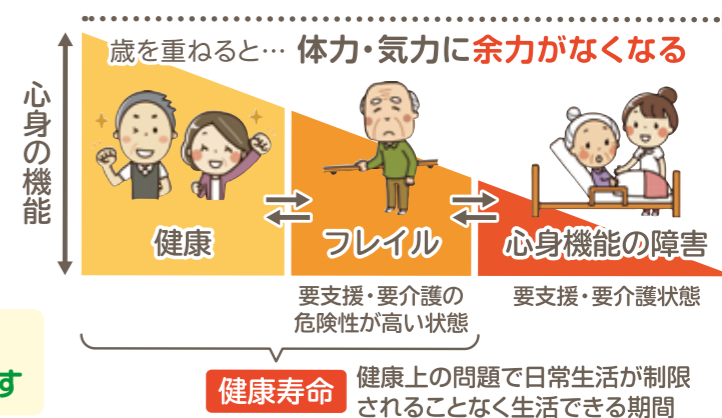
※栄区が健康長寿と言われる理由…

栄区は、高齢化率が31.0%(令和2年3月末時点)と横浜市内で最も高い一方で、要介護認定率は16.3%(令和2年3月末時点)と横浜市内で最も低く、元気な高齢者が活躍していると言えます。

“フレイル”ってなに?

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態

- (例)
- 転びやすくなった
 - 食欲がなくなる
 - 外出がおっくうになる



フレイルを先送り(予防)することが、健康寿命を延ばすことにつながります

フレイル対策のポイントは、3つの柱をそろえること

調査の結果、運動・社会参加・栄養の3つについて、複数実践するほど、フレイル該当率が低いことがわかりました。

運動

週1回以上の運動習慣あり

社会参加

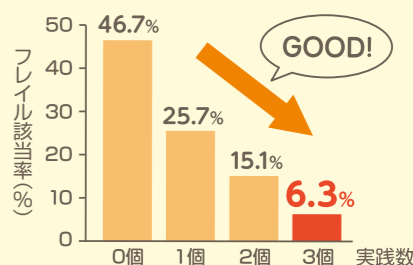
月1回以上の社会参加がある

栄養

10食品群(4ページ参照)のうち、「ほぼ毎日食べる」ものがまんべんなく4品目以上

取組の実践数とフレイルの関係

あなたは、運動・栄養・社会参加に、いくつ取り組んでいますか?



栄区民の健康状態実態調査 令和元年10月実施

これからも長く健康であるために、自分でもできる事はなにか、4ページを見てみよう!