

# 感染症に負けない! 元気な体づくり

## 運動・食事・お口の健康・社会参加がカギ!?

7月号から連載の「フレイル(虚弱)」予防の特集はいかがでしたか? 実践したり、普段の生活の中で少し意識をしたりしていただけたでしょうか? 感染予防のためには、元気な体づくりが大切です。

特集最後は、フレイル予防総集編! もう一度、生活を振り返ってみましょう♪

次の項目に挑戦!!  
いくつチェックが入りますか?

- ①食事中むせず、固いものも心配なく食べることができる
- ②直接会えなくても、家族や友人と電話やメールでつながっている
- ③いろんな食品から栄養をとっている
- ④自分の体調に合わせた運動を定期的に行っている

チェックが入った項目はバッチリ♪ チェックが入らなかった項目も今月号で再チャレンジ!  
チェック欄横にある番号の対策を挑戦してみませんか?

## ① お口の体操

食事前にお口の準備体操をし、むせるのを防ぎましょう!

### 唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促進させます



- ① 人差し指から小指までの4本を頬にあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かって回す(10回)



- ② 親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す(各5回)



- ③ 両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにゆっくりグーと押す(10回)

### 首の体操

口の動きがスムーズになります



- ①首を上下にたおす(2回)  
②首を左右にたおす(2回)  
③首を左右に回す(2回)

### 嚥下おでこ体操

のどの筋肉を鍛えます



- ①手のひらをおでこにあて、頭が動かないように手で押さえ、おへそをのぞきこむようにする  
②のどぼとけ周辺に力が入るようにして、5秒間キープ(3回)

他にも、7月号の舌の体操も効果的です。ぜひやってみてくださいね。

## ② 家族や友人のつながりにひと工夫

直接会えない家族や友人とつながるため、電話やメールの方法を紹介してきました。

しかし、「メールではちょっと…」という方は、インターホン越しや窓ガラス越しでお話したり、気持ちを込めた手紙やはがきのやり取りはどうでしょう!?














### ③ お食事チェック表

自分が食べたものを1週間記録してみましょう！

1週間を通していろんな食品から栄養をとってください♪

一口でも食べたら○をしてください。1週間チェックすると、自分に不足している食品がわかります。

食品	パン ごはん 麺	肉	魚	卵	豆腐 大豆製品	野菜	海藻	果物	牛乳 乳製品	いも類	バター
曜日											
月											
火											
水											
木											
金											
土											
日											

### ④ ちょこっとトレーニング

四つん這いでの、手足上げ簡単トレーニング！

屋内では、3cm以下の段差などでつまずき、転倒・骨折することが多いです。  
バランスを鍛えるちょこっとトレーニングを週3回以上続けてみましょう♪

四つん這いになって

- ①右手だけ3～5秒水平に上げる
- ②右足だけ3～5秒水平に上げる
- ③右手と左足を3～5秒水平に上げる  
(反対側も同様に)



まだまだ余裕の方は…

- 右手と右足を3～5秒水平に上げる(反対側も同様に)

フレイル予防、食事、お口の健康、運動についてなどのご相談をお受けします。

問合

保険年金課医療・年金G ☎24-1114

健康推進課成人保健G ☎23-1551

高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471