



みんなでコロナに負けない！



～ 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり ～

- ・免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。
- ・感染予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことを実行してみてください！！

運動

① 座っている時間を減らす

まずは10分、体を動かす！
（テレビをみながら足踏み、体操、掃除など）
目標1日40分！



② 毎日筋トレとストレッチを

ラジオ体操、「ちっこ元気体操」をして、筋力、バランス能力を維持。転倒予防の効果も。



動画配信中

③ 3密を避けて 日中に散歩を

体内時計をリセットし、筋力強化！65歳以上の方の男性は7000歩、女性は6000歩が目安。



食事

① しっかり食べて 低栄養を予防

多くの食品を取り入れて、毎食かさず食べましょう。フレイル予防、免疫力向上の効果も。



② 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、大豆製品を1品摂取。たんぱく質で筋力向上。牛乳・乳製品も大切。



③ ビタミンDの多い 食事と日光浴

筋力低下の予防には、きのこや魚がおすすめ。日光浴でさらに骨、筋力の強化も。



お口のケア

① 食事の前に 「お口の体操」

食前に顔や舌の体操を！唾液を増やし、食事時の誤嚥予防を。



② 毎食後、寝る前に歯磨き

誤嚥性肺炎の予防には口の中の清潔が一番。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



③ 水分補給も お口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中の乾燥予防を。お口のケアと感染予防に有効。



心の健康

① 人とのつながりを大切に

毎日家族や友人と電話やメールなどおしゃべりを。



② 心のリフレッシュを

日光浴で、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



③ 困ったときは 支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いを。みんなの心の健康のためにも。



※裏面には「なつかし昭和クイズ」を掲載しています。レッツ！チャレンジ！

<問い合わせ> 筑後市役所 高齢者支援課 ☎0942-53-4255

令和3年2月作成

～ なつかし昭和クイズ ～

実施日 年 月 日

①～③の中から正しいと思うものを番号で答えましょう。

(1)昭和28年、ショールを頭から首に巻く「真知子巻き」が流行するきっかけとなった映画のタイトルは、次のうちどれ？

- ① 君の名は
- ② 瀬戸の花嫁
- ③ 乾杯

お互いに名を知らないまま別れた男女がなかなか再会を果たせない様子が人気を呼びました。

答え

(2)昭和30年ごろ、アンテナのついたコントローラーで操作する車のおもちゃが登場しました。それは、次のうちどれ？

- ① ミニカー
- ② ヘリコプター
- ③ ラジコンカー

ラジオ=コントロールという言葉も広く知られるようになりました。

答え

(3)昭和36年、「蛾(が)」をモチーフにした怪獣映画の歌が大流行しました。この歌の題名は、次のうちどれ？

- ① モスラ
- ② ゴジラ
- ③ ガメラ

2人の少女が歌ったことでも話題になりました。

答え

(4)昭和52年から流行し始めた、伴奏だけが録音されたもの、またそれに合わせて歌うものの名前は、次のうちどれ？

- ① コンピレーション
- ② カラオケ
- ③ アカペラ

「空のオーケストラ」の略で、現在でも年齢問わず人気です。

答え

(5)大阪万博の中に作られた遊園地の名前は、次のうちどれ？

- ① エクスポランド
- ② おもちゃの国
- ③ 船小屋温泉共和国

この遊園地は大阪万博閉会後も営業を続け、平成21年(2009年)に閉園しました。

答え