

おうちでできる健康生活

～感染対策を行い元気に活動しよう!編～

新型コロナウイルスが感染拡大し二度目の夏がやってきました。暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスのワクチン接種も始まり、少しずつ外に出て活動してみようとする方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、感染対策を行い元気に活動するためのポイントや、市内の介護予防活動などを紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、こまめに水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう！



蕨市介護保険室

蕨市地域包括支援センター

これからは、『3密2活』がキーワード！

みなさんは、「3密2活」という言葉を聞いたことがありますか？これは、「密閉」「密集」「密接」の3つの密を避け感染予防を徹底することに加え、「身体活動」「社会活動」の2つの活動を積極的に実施し、介護予防を行うことを表す言葉です。



最近では、3密を中心とした感染予防に主眼が置かれることで、2活が不十分となり、心身の機能低下を招く状況となっています。コロナ禍における介護予防では、「3密2活」を合言葉に、適切な感染予防と充実した介護予防に努めましょう！

蕨市では具体的に、どのような活動をしているのでしょうか。みてみましょう！

チェック！

蕨市では 様々な活動をしています！



現在、いきいき百歳体操を再開しているグループの一部をご紹介します。また介護保険室・地域包括支援センターでも、感染対策を徹底し様々な活動を実施しています。

いきいき百歳体操 ～塚越けやき荘～



R 3.5.14

フレイル予防教室 @総合社会福祉センター



R 3.5.19～R 3.7.14

お口いきいき教室@北町公民館



いきいき百歳体操

～いきいきグリーン～



現在募集中！

生活支援サポーター養成講座

日時：7/30. 8/6. 8/20. 8/26 全4回

10時～11時半（初回のみ12時まで）

会場：中央公民館

申込：7/16まで

介護保険室

☎048 (433) 7756



いきいき百歳体操

～ベルハイツ第1蕨～



高齢者サロンや有償ボランティア等で地域を支える、サポーターとしての活動に興味がある方を募集しています！



活動の工夫

いざ活動を始めようとするときに
どのようなことに気を付けたら良い
か、**8つの工夫**を紹介します！

①換気をしましょう！

換気は感染予防の重要なポイントです。暑い夏はエアコン等で室内の温度を調整する
と思いますが、しっかりと窓も開け換気をしましょう。

②距離をあけましょう！

③分散開催しましょう！

④手洗い、手指消毒をしましょう！

⑤マスクをしましょう！

新型コロナウイルスのワクチン接種をしても、今まで行っていた感染予防を
止めてしまうのではなく、引き続き手洗い・手指消毒・マスクを徹底しましょう。

⑥会話をしながらの飲食は控えましょう！

⑦健康管理をしましょう！

⑧何より、楽しく行いましょう！

様々な制約の中での活動となりますが、何より**楽しい**と思えることが大切です。



水分補給も忘れずに！



参考：公益財団法人長寿科学復興財団
健康長寿ネット

蕨市あるあるお散歩マップ

が完成しました！

蕨市

生活支援コーディネーター



こんにちは！生活支援コーディネーターです。
前回のリーフレットでお知らせした「蕨市あるあるお散歩マップ」が完成しました！

介護保険室や各地域包括支援センター、社会福祉協議会、公民館等で配布します。みなさんのお散歩に活用していただけたら嬉しいです！



【問い合わせ先】
蕨市社会福祉協議会
048-443-6051

スツキリ散歩前じゅんび体操

歩き出す前に体を一度動かすことで、
筋肉が温まり、良い姿勢で歩きやすくなります。
また、関節も良く動くようになり、ケガの予防にもなります！

ポイント

リズムカルに動きのある準備運動を行いましょう！

背伸び

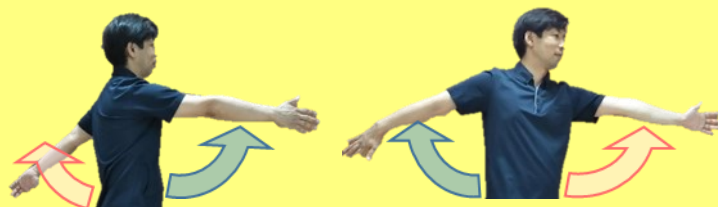


1回10秒程度
×2セット


腕を前で組んでゆっくり上にあげます。
グーと全身を上へ伸ばしていきます。

腕ふり

腕を前後に10回×2セット



腕を大きく前後に振ります。
肩甲骨が大きく動くようカラダを捻ります。

 **ポイント** 背中を意識して動かしましょう。

腰まわし

左右交互に1回転×2セット



 **ポイント**


足を少し開き、腰に手を当てます。ゆっくりと大きく腰を回します。
アタマの位置は、なるべく変わらないように、左右交互に動かしましょう。

アキレス腱のばし



1回10秒程度
左右交互×2セット

前後に足を開き、前方に重心を移動し、
後ろ足のアキレス腱・ふくらはぎを伸ばします。

 **ポイント** 反動をつけず、じっくり伸ばしましょう。

手首・足首

各10秒程度



リラックスしながら
手首・足首をゆっくりと大きく回します。

「屋外での運動や散歩等」は「生活の維持に必要なもの」として自粛の対象外とされています。
この時期は、熱中症に十分気を付けて時間帯を選び、
こまめな水分補給と暑さの回避に努めて外に出ましょう。

Let's Enjoy Walking!



協力：戸田中央リハビリテーション病院

元気チェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
 水分摂取の目安は**1日1.2リットル**です。

日	月	火	水	木	金	土
わたしの平熱は何度くらい？ _____℃				1 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
4 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
11 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
18 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
25 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	31 ・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話



元気チェックシート



8月

できたことに○をつけていきましょう。

検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。

水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
1 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
8 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
15 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
22 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
29 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	31 ・検温 () °C ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい? _____ °C			

