

# おうちでできる健康生活

～最終号！コロナに負けず元気に過ごそう編～

冬が終わり、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。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が日本で流行し始めてから約2年。市内の通いの場が活動休止になった状況でも、少しでもみなさんに元気になっていただきたい、おうちで健康的に生活していただきたい、と思い発行してきたこのリーフレットも、今回で最終号となりました。お楽しみいただけていれば幸いです。

最終号の今回は、“コロナフレイル”についてご紹介します。チェックシートもご活用いただき、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

## コロナフレイルとは？

年とともに筋力や活力が低下していくのが「フレイル」。新型コロナウイルスの感染防止は大事ですが、家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人と話さないことでお口の機能が低下して、ますます話しにくくなります。また、マスクを着用していることで顔の筋肉も使わなくなります。こうして心身がどんどん虚弱になり、要介護状態への坂道を駆け落ちていくことが「コロナフレイル」です。進行するスピードが速いので、早めの対策が大切です。

家にこもりがちになると・・・

動かない

話さない

食べない

フレイルが進行



- ・筋力低下
- ・食欲低下
- ・体幹が不安定
- ・活舌が悪くなる
- ・生活習慣病のリスク
- ・噛みにくくなる
- ・脳への刺激が少ない



など

コロナフレイルを予防するための方法を確認しましょう！

チェック！

# コロナがこわいか コロナフレイルがこわいか

先の見えない自粛生活・・・

## フレイルの進行を予防する5か条



### その1 持病をコントロールしましょう！

糖尿病や高血圧症などの慢性疾患がある場合、フレイルを悪化させてしまう可能性があるため、持病をコントロールすることが大切です。かかりつけ医への定期的な通院や毎年の特  
定健診(長寿健診)を受けるよう心掛け、自身の健康状態を知りましょう。

### その2 動かない時間を

#### 減らしましょう！

- ・テレビのコマーシャルの間に足踏みをする
- ・寝たきり・座ったきりにならない
- ・おうちでいきいき百歳体操をする
- ・日の当たるところに散歩に出てみる



### その3 しっかり食べて、バランスの良い

#### 食事で栄養をつけましょう！

- ・こんな時だからこそ、バランスを意識して、まんべんなく、しっかり食べる
- ・身体をつくる上で大切なたんぱく質をしっかり摂る



### その4 お口を清潔に保ちましょう！

- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする  
⇒お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効！
- ・しっかり噛んでご飯を食べ、お口周りの筋肉を保つ
- ・噛める方は、意識して少し歯ごたえのある食材を食べてみる
- ・電話や鼻歌、早口言葉など、できる限り毎日おしゃべりをしてお口周りを動かしてみる



### その5 家族と友人との支え合いが大切！

- ・近所の方や家族と意識して交流してみる
- ・ちょっとした挨拶や会話を大切にする
- ・正しい感染対策の知識をつけ、交流する
- ・感染対策をしっかりと行い、一歩外に出てみる



参考：一般社団法人日本老年医学会

コロナがこわいな・・・と思い、なかなか外に出た活動や人との交流ができない方もいると思います。そんな時は、コロナに関する正しい知識をつけ、どのようにしたら感染を予防できるのか、対策を練り、油断せず徹底することが大切です。正しい知識で正しくおそれ、健康でいきいきとした生活を送りましょう！



# 「幸せホルモン」を意識して元気な生活を!!

協力：戸田中央リハビリテーション病院

【セロトニン】は脳で分泌される神経伝達物質の一つで**幸せホルモン**とも呼ばれています。気分の安定を促したり、ポジティブな気持ちを湧かせたり、集中力を高めたりと効果があります。

【セロトニン】の分泌は『ココロとカラダ』に良い影響を及ぼします。

## セロトニンの分泌を促す方法

- ①日光を浴びる
- ②運動をする(リズム運動)
- ③他者とのふれあい



### ①日光を浴びる

セロトニンの分泌システムは、**太陽の光**が目に入ることで活性化されます。できるだけ**太陽の光**を浴びれるように『朝早く起きて、夜は早く休む』といった規則正しい生活を送りましょう。また、紫外線対策をして、できれば**午前中に30分ほど外に出る習慣**をつけましょう。



### ②運動をする(リズム運動)

セロトニンの分泌を促す運動は、激しい運動よりも一定のリズムで単純な動きを繰り返すリズム運動が効果的と言われています。

ウォーキングやジョギング・自転車こぎ・

踏み台昇降などが効果的です。

また、深くゆったりとリズムを刻む呼吸法や

手軽なリズム運動として『噛む』動作も効果があるとの研究結果もあります。



#### ○リズム運動でセロトニンを分泌するコツ

##### 5～30分続ける

セロトニンは5分ほどたってから分泌され、30分ほどでピークになると言われています。

##### 運動を意識する

漠然と運動をするのではなく、リズムや呼吸に集中しながら運動すると、セロトニンの分泌量が増える事が報告されています。

##### 無理せず実施

無理に習慣化しようとせず、体調の良いときにできる範囲で楽しむことが大切です。

### ③他者とのふれあい

リズム運動は、1人でやるよりも**大勢で行うほうが**、セロトニンが活性化するとされています。大勢のグループに参加するのが苦手な方は、まずは親しい友人や家族と運動してみてください。ただし、おしゃべりしながらの「ながら運動」の効果は乏しいと言われています。



通いの場やご自宅で是非、行ってみてください!!  
ちなみに、晴れた日の早朝のお散歩がオススメです





# これまでのリーフレットをぜひご活用ください！

今回までに発行したリーフレットは全部で12種類です。それぞれコロナ禍でも元気に生活するための豆知識が掲載されていますので、ぜひ今後も活用いただけたらと思います。

これまでに発行したリーフレットは、蕨市役所のホームページにもアップロードされています。もう一度見たい方はぜひそちらからチェックしてください！

## (第一弾)おうちで元気に過ごすためのポイント

**ポイント1 運動**  
自宅でもちょっとした運動を行いましょう

**ポイント2 栄養**  
しっかり食べて栄養をつけバランスの良い食事をしましょう

**ポイント3 口腔のケア**  
お口を清潔に保ち、おしゃべりをするなど、お口周りの筋肉を保ちましょう

**ポイント4 会話・笑い**  
家族や友人との支え合いが大切です。電話でお話をするなど、感染予防に気をつけながら意識して交流しましょう

**お家でできる介護予防体操 (節トレ健)**  
①椅子から立ち上がる運動：ゆっく10回行いましょう  
②歩く能力を高める運動：ゆっく10回行いましょう

## (第二弾)熱中症予防と歩き方

**ごまめに水分補給しましょう**  
① 暑い時はこまめに水分補給を  
② 喉が乾いたら飲む  
③ 喉が乾かなくても飲む

**4日毎に健康管理をしましょう**  
① 体調管理  
② 体重管理  
③ 水分管理  
④ 歩数管理

**暑さ対策**  
① 涼しい服装を  
② 日陰を歩く  
③ 帽子をかぶる  
④ 水分補給を

**歩き方**  
① 足元をしっかりと見ながら歩く  
② 歩幅を小さくし、歩速を遅くする  
③ 歩幅を小さくし、歩速を遅くする

## (第三弾)手洗いの方法とお口の体操

**正しい手の洗い方**  
① 流水で両手を濡らす  
② 手のひら、手背、指の間、爪の間、手首を洗う  
③ 流水で両手をすすぐ  
④ 手を乾かす

**お口の体操をやってみよう!**  
① 経路マッサージ  
② 舌を口の中でぐるぐる回す

## (第四弾)冬の健康管理とバランス食事

**バランス食事で寒さに負けない身体づくり**  
① 朝食をしっかりとる  
② 野菜を多く摂る  
③ 水分をしっかりとる

**寝る前ゆったり体操**  
① ゆっくりと深く呼吸を整えよう  
② つま先の上下運動  
③ おしりと腰のストレッチ

## (第五弾)コロナに負けないパワーづくりと

**寒い冬にもコロナにも負けず元気に過ごそう!**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする

**心スッパリ Weekly Step**  
① 呼吸器を鍛える  
② 筋力を鍛える

## (第六弾)季節の変わり目と自律神経の関係

**季節の変わり目は体調を崩しやすい?**  
① 自律神経を整える  
② 呼吸器を鍛える  
③ 筋力を鍛える

**自律神経を整える**  
① 呼吸器を鍛える  
② 筋力を鍛える

## (第七弾)水分補給の仕組みと

**水分補給の仕組み**  
① 喉が乾いたら飲む  
② 喉が乾かなくても飲む

**健康づくりの3原則**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする

## (第八弾)3密2活と市内の活動紹介

**3密2活**  
① 密閉空間  
② 密集状態  
③ 密着状態  
④ 活発な動き  
⑤ 活動的な人

**市内の活動紹介**  
① 散歩  
② 買い物  
③ 散歩

## (第九弾)夏バテの原因と対策

**夏バテ対策**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする

**体力別☆元気アップ体操**  
① 元気どろコース  
② 元気だぜコース

## (第十弾)「+10(プラステン)」で健康に

**+10 から始めよう!**  
① 歩く  
② 歩く

**健康のための一歩を踏み出そう!**  
① 歩く  
② 歩く

## (第十一弾)コロナ対策の復習とマスクについて

**復習しよう! 新型コロナウイルス感染対策**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする

**マスクについて**  
① マスクの着用  
② マスクの着用

## (第十二弾)コロナフレイルと幸せホルモン

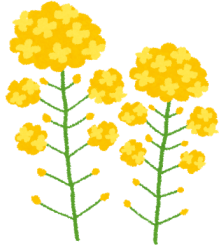
**コロナフレイル**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする

**幸せホルモン**  
① 十分な睡眠をとる  
② 栄養バランスの良い食事を摂る  
③ 適度な運動をする



# 元気チェックシート

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




# 元気チェックシート



## 4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
 <div style="border: 1px solid black; background-color: #FFD700; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;">わたしの平熱は何度くらい？</div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">             _____              °C           </div>					<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>12</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>29</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>30</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話

