

毎日を元気に楽しく すごしましょう!

～感染症に負けない健康づくり～



新しい日常を健康にすごしましょう



マスクの着用



石鹸で手洗い



ソーシャルディスタンス

※屋外で人と十分な距離が取れるときは、マスクを外すようにしましょう

北区シニアクラブ連合会

熱中症に
十分
気をつけて

できることからやってみよう！

散歩



庭の
手入れ



階段
昇降



- 散歩の前後や散歩中はしっかりと水分補給を！
- 適切な距離を保って！
- 他の人と十分な距離が取れるときは、マスクを外して熱中症の予防を！

しっかり食べて健康づくり！

美味しく
食べて
健康維持！



10
食品群



- 10の食品群のうち、1日に7食品群以上を食べて、バランスのよい食生活に！
- 3食欠かさずバランスよく、しっかり噛んで食べましょう。
- 毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。
- 一人で歌の練習をしたり早口言葉を言うことで、お口周りの筋肉を保つことができます。

家族や
友達と
楽しい会話

電話やメールで交流しましょう！



家族や友人と電話で話したり、手紙やメールなどを活用して交流することで、心身の健康を保ちましょう。



参考資料：厚生労働省老健局『高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項』より

いろいろな運動をやってみよう！

～ その日の体調をみて、無理のない範囲で運動しましょう ～

ご近所体操のポイント

動作・呼吸

ゆったりとした動作で
(スロートレーニング)
大きくなめらかな動作
声を出してカウントを数える
(1カウント=1秒)

運動量 (筋力トレーニング)

まずは10回を1セットからスタート
実施頻度は最低週1回が目標

その他

水分補給を適宜おこなう

北区長寿支援課ご近所体操から一部抜粋

準備体操ストレッチ

これから使う筋肉をほぐし、温めることが目的

① 肩



② 股関節

膝で大きな円を描く
(内外で10回)



③ 膝

膝の曲げ伸ばしをする
(往復で10回)



筋力トレーニング

鍛える部位をしっかりと意識しながらおこなう

① 太もも

※同じ側を連続10回

つま先を上に向け
膝を伸ばす(10回)



② おしり

※同じ側を連続10回

かかと側から
足を上げる(10回)



③ 足腰全体

椅子に座るように
腰を落とす
(10回)



整理体操ストレッチ

使った筋肉や呼吸を整えることが目的



より楽しみたいとき



☆「北区ご近所体操」をもっと知りたい方は、
北区長寿支援課、またはお近くの「高齢者あんしんセンター」におたずねください。
<お問い合わせ ☎長寿支援課 03-3908-9017 >

☆「北区さくら体操」DVDの貸し出し、CD・リーフレットの配布を北区健康推進課で行っています。
また、北区ホームページで動画をご覧になることができます。

<http://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/event/kenkotaisousakurataisou.html>

<お問い合わせ ☎健康推進課 03-3908-9068 >



☆岡部智美先生の
「シニア向け自宅でエアロビクス（♪お家でカンカン）」YouTube動画
（東老連ホームページのピックアップニュースに掲載されています）

<http://www.tororen.or.jp/>

ご挨拶：<https://youtu.be/nOE87RcFJnk>

正面：https://youtu.be/oxY-Y8ZH_t4

バック：<https://youtu.be/Ktn1fjNPytA>



☆「NHK テレビ体操」総合テレビ午後2時55分～（月～金）、Eテレ午前6時25分～（月～日）
「みんなの体操」総合テレビ午前9時55分～（月～金）、午後1時55分～（月～金）

※国会中継などにより番組変更の可能性もあります

☆東京都健康長寿医療センター研究所
「在宅での高齢者の健康づくりに利用可能なスマートフォン用LINE BOTアプリ」
<https://sites.google.com/view/prism-kenko/apps>



☆東京都健康長寿医療センター研究所
「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）」
<https://www.healthy-aging.tokyo/mission>
または、右のQRコードからアクセスしてください。



令和2年7月

発行：東京都北区シニアクラブ連合会 〒114-0001 北区東十条3-2-3-101 TEL/FAX 03-3914-5194

協力：北区リハビリネットワーク <制作・印刷> 株式会社ニチコミ ☎03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>