

スマイルなんぶ通信 No.65



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は、地域包括支援センターです。

新型コロナウイルスの情報が気になりながらも、少しずつ元の生活に戻りつつあります。

これからの季節、身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いの実施・三密を避けるなど感染症予防を取り入れていくこと、また、暑さ対策、水分補給など熱中症予防をしていながら、健康的な生活を目指していきたいですね。

フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）により、これまで通りの生活が送れなくなってしまった状態に陥らないような取り組みを紹介します。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！



東京大学 高齢社会総合研究機構 抜粋

お

食事は、3食とりましょう!! 肉・魚・卵を忘れずに!!
 お口の健康にも気を付けましょう!!
 朝のラジオ体操、昼の筋若、スクワット、つま先立ち体操
 ウォーキングなど自分に合った運動を続けましょう!!

う

涼しい時間を使って農作業をしましょう!!
 コマーシャルの間に体を動かしましょう!!
 新しいことに挑戦してみましょう!!

ち

地域の仲間、離れた家族や友人と電話を使って声を掛けあいましょう!!
 隣近所で声を掛けあいましょう!!

え

家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう!!

