

大切なのは、動いて！食べて！人とつながる！ いつまでも元気でいるために

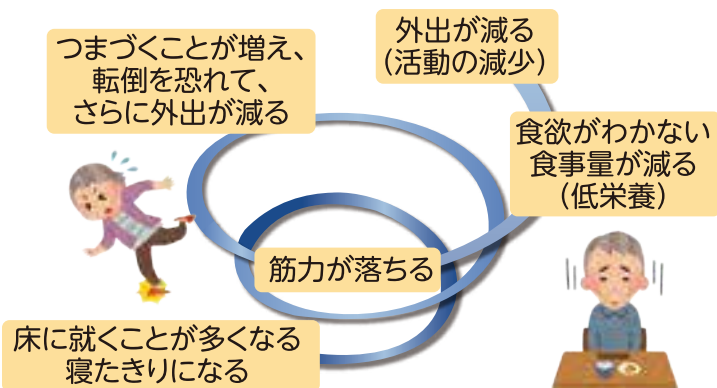
お急ぎください
期限を過ぎると
支給できません

特別定額給付金 申請締切 8月31日(月)

問 江東区特別定額給付金コールセンター
☎0570(030)192
(月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後6時)



ささいなことで悪循環に陥りやすい高齢期



高齢期はささいなことがきっかけで、介護が必要な状態になりやすいのが特徴です。心身の老化のサインに早めに気づき、適切な取り組みを行えば、元気な状態に戻ることができます。



実践しよう！3つの習慣

新型コロナウイルスの感染予防や猛暑のために家にいる時間が長くなると、体力低下などによる健康への影響が心配されます。心や体からのサインを見逃さず、自分の体を守っていきましょう。

見逃さないで！心身の老化のサイン



最近、もの忘れが多い

食事の時にむせる

体重が減った

ペットボトルが簡単に開けられない

趣味や地域活動に参加しなくなった

こんな兆候に注意！
早めの予防に
取り組みましょう

動く運動

ちょっとした運動で動かない時間を減らす

いくつになっても運動をすれば筋力は向上します。テレビを見ている時など、動かない時間を活用して、無理のない範囲で体を動かしましょう。

KOTO活き粋体操をやってみよう

※区ホームページに動画を公開しています。
また、お近くの長寿サポートセンターには体操のやり方を紹介したチラシがあります。



膝伸ばし運動

右2回左2回

ゆっくりと4秒であげてゆっくりと4秒でおろす



つま先立ち運動

右前足4回 左前足4回

片足を踏み出しつま先立ち



食べる栄養

バランスよく三食欠かさず食べる

「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、次の10食品群のうち、1日7種類以上が目標です。

さあにぎやか
かなぶら
くゆうにゆう
さいいそう

いも
たまご
いずせいひん
だもの

「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

たんぱく質をしっかりとる

目標は1日あたり「(1.0～1.2) × 体重」gです。

【食品中のたんぱく質量の目安】

豚肉50g	鮭80g	牛乳180ml	納豆50g	卵50g
たんぱく質 約11g	たんぱく質 約18g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約8g	たんぱく質 約6g

その他、噛む力を保つことも大切です。

つながる社会参加

家族・友人との支え合いを大切にする

外出しにくい状況でも、電話やメール等を使って、1週間に1回以上、家族や友人と会話や交流をしましょう。また、月に1回など可能な範囲で趣味や地域活動に積極的に参加しましょう。



区では、介護予防など健康の維持に取り組むためのさまざまな事業を行っています。お住まいの地域を担当する長寿サポートセンター(2面に掲載)にご相談ください 問 地域ケア推進課 地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165
【栄養に関すること】保健所健康推進課栄養指導 担当 ☎3647-6713、FAX3615-7171