

# コロナに負けるな!

## 健康を維持するちょっとした秘訣!!

運動・栄養・口腔

特集ページ



問合 高齢介護課

新型コロナウイルス感染予防の自粛生活で、ずっと家に閉じこもり、1日中テレビを見ていたり、ぼーっと過ごして食事もたまに抜いたり、誰かと話すことも少なくなったなあと思うことがありませんか?

①運動: 太ももの運動 (動かない時間を減らしましょう!)

※市のホームページ上でも体操を公開し、体操DVDの貸し出しもしています。

体操DVD貸出

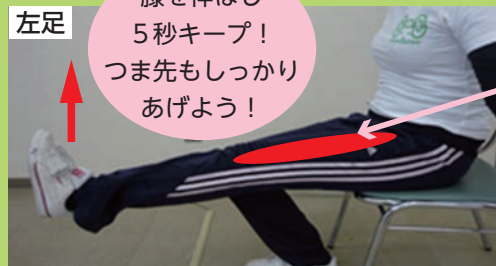


〈膝痛予防〉 太もも (大腿四頭筋) の筋肉トレーニング

立ち上がったたり  
膝を伸ばしたり  
膝痛予防には  
大切な筋肉です

左足

膝を伸ばし  
5秒キープ!  
つま先もしっかり  
あげよう!



右足

太ももが固くなるの  
を意識しよう!



②栄養: バランスの良い食事を心がけ、特に筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事制限を受けている人は、かかりつけ医の指示に従ってください。



簡単レシピ

ほうれん草のごま和え惣菜 + タンパク質

充填豆腐 1 パック (150g) をつぶして、ほうれん草のごま和えと混ぜ合わせる。  
※絹ごし豆腐は水切りをする。

③口腔: お口の乾燥や細菌の繁殖を防ぐにはだ液を出すのが1番!

〈舌のぐるぐる体操〉

- ①唇をしっかりと閉じます
- ②舌で唇と歯ぐきの間をなめるようにまわします
- ③右まわし 10 回、左まわし 10 回 してみましょう



## ダンスで楽しくコロナ予防!!

うがい・手洗い大事だよ!

## 元気でスマイル!



泉大津市 PR バンド「The Blankets」(メガフー Z) 作詞作曲の『元気でスマイル! ~おづマस्क~』に「ダンススタジオきらり☆」の多田映子氏が振付をして、市内の子どもたちが自宅で踊っている動画ができました!



ダンス動画



災害時などに、防災無線の内容が聞き取れない  
かった場合、電話で聞き直すことができます。  
みなでやろう!くんれんを!  
☎ 0800・200・3890 (通話料無料)



編集 / 発行 泉大津市役所 秘書広報課 (☎0725・33・1131)  
〒595-8686 泉大津市東雲町9番12号  
泉大津市公式 Facebook ページに「いいね!」をお願いします。  
(Facebook 名: 泉大津市役所)