



# 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

問合 高齢介護課

緊急事態宣言が解除されましたが、コロナの第2波、第3波の対策が必要です。しかし、感染を恐れて外出を控えすぎると「動かない」（生活が不活発）状態が続き、「動けなくなる」ことが心配されます。簡単な体操や食事前のお口の体操、バランスの良い食事をとって元気でいることが1番!!!

①運動：腸腰筋の運動（動かない時間を減らしましょう!） ※市のホームページでも体操を公開しています。

〈つまづき予防〉 足のつけ根（腸腰筋）の筋肉トレーニング

階段を上がったり、歩く時に足をしっかり前に出すのに使う筋肉です。

左足



右足



腸腰筋はここ!

膝を高く上げて5秒キープ!  
つま先もしっかり上げよう!

※マスクを着用したまま運動をすると熱中症になる恐れがあります。こまめに水分補給をし、体調にはくれぐれも気を付けて運動を行ってください（水分摂取制限のある人はかかりつけ医の指示に従ってください）。

②栄養：バランスの良い食事を摂ることは、身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。免疫力を高めるためには、腸内環境を整える発酵食品、善玉菌を増やす食物繊維を食べることが大切です。筋肉を作るたんぱく質も一緒にとりましょう。

※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。

◆たんぱく質をとろう!

「豆腐のみそクリームスープ」レシピ（材料2人分）

- ①牛乳 200 ml に片栗粉 小さじ 2 を入れ、混ぜ合わせておく。
- ②鍋に、絹ごし豆腐 1/2 丁 (150 g) を入れて、つぶす。
- ③みそ大さじ 1 を加えてよくかき混ぜた後、火にかける。
- ④①を②の鍋に加えて、トロミがついたら出来上がり!
- ⑤仕上げにゆでたブロッコリーをトッピング



豆腐のみそクリームスープ

③口腔：パンダのたからもの

〈お口の体操〉

パ・ン・ダ・の・た・か・ら・も・のとは、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるためのお口の体操です。この言葉を 20 回言ってから食事をする、むせにくく、スムーズな食事ができるようになります。

◆①「パンダのたからもの」 ゆっくり 20 回言いましょう ◆

◆②はっきり言うことがポイントです。 ◆

※感染予防のため、発声練習は一人で行いましょう! ◆

パ・ン・ダ・の・  
た・か・ら・も・の!!

