



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・免疫力アップ

問合 高齢介護課

①運動：あしの「すね」と「ふくらはぎ」の運動 体をしっかりと支え一歩ずつ踏み出すために必要な筋肉です。

かかとをつけて
つま先を上げ下げ!
10～20回



つま先をつけて
かかとを上げ下げ!
10～20回



※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つ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)。

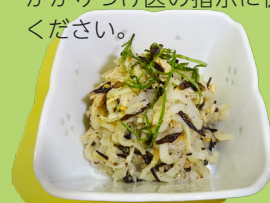
②栄養：バランスの良い食事を摂ることは、身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。免疫力を高めるためには、腸内環境を整える発酵食品、善玉菌を増やす食物繊維を食べることが大切です。

◆免疫力アップ+たんぱく質!

「切干大根とひじきのサラダ」レシピ(材料2人分)

- ①切干大根 15g は水でもどし、1.5 cmに切る。芽ひじき大さじ1 も水でもどす。
- ②もどした切干大根と芽ひじきを熱湯でさっとゆで、ザルにあげる。
- ③粗熱が取れたら水気を絞り、ボウルに移す。
- ④ツナ缶(油) 80g(小)と調味料(酢:大さじ1、薄口しょうゆ:小さじ1)を加える。
- ⑤仕上げにねぎとごまを散らす。

※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。



切干大根とひじきのサラダ

③口腔：舌磨きをしましょう!

舌の表面に汚れがたまると白くなっていますか?これを舌苔^{ぜったい}といいます。舌苔は舌に付く汚れで、食べかすや、細菌がまざり、口臭の原因になります。また唾液量が少なくと汚れがたまりやすく、そのままにしておくと誤えん性肺炎になる恐れがあります。

◆【磨き方】※1日2回起床直後と寝る前

- ①舌の中央に歯ブラシ(舌ブラシ)をあて
- ②一方向にかき出すようにシュッシュッシュッと3回くらい磨く。

※舌はとてもデリケートなのでやさしく磨きましょう。歯磨き剤は刺激が強すぎるので付けずに磨くことがおすすめ。



④ビタミンDで免疫力アップ!

ビタミンDは免疫機能を高めるために必要な栄養素です。太陽の光を浴びることで、ビタミンDは作られます。換気の際などに少しでも日光浴をしましょう。



もんとぱーく

MONTO PARK(泉大津駅高架下広場)でラジオ体操をしました。



6月25日「MONTO PARK」でラジオ体操をしました。参加者は旭地区でサークル活動をしている高齢者や介護予防ボランティアひまわりの皆さんです。

ラジオ体操など気軽に体を動かすことは、筋肉の衰え予防に効果があることをお伝えし、参加者からは「続けてほしい」と大好評でした。

市内で定期的にラジオ体操をしている「泉大津ラジオ体操会」は毎朝6時30分から、古池公園(たこ公園)でラジオ体操をしています。誰でも参加可能!申込不要なので、ぜひご参加ください!

