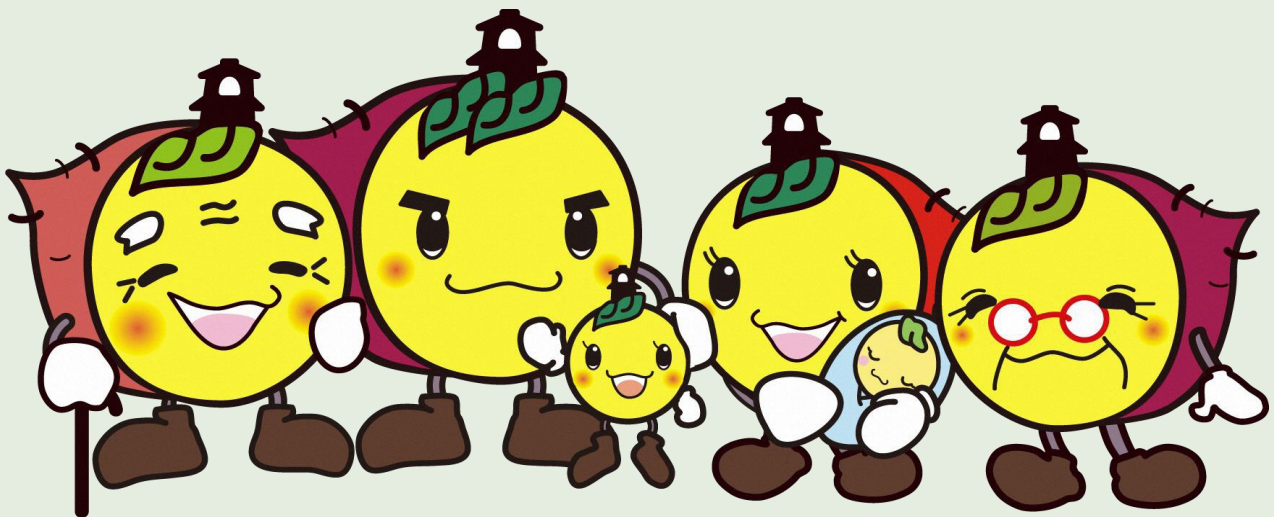


イキイキ生活の つづけかた

～新しい生活様式を取り入れました～



新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や人と会う機会が減ったことで、気持ちが落ち込んだり運動不足になったりしていませんか？

感染症を予防するためには、正しい理解と正しく対策をとることが重要です。感染症対策を取り入れた“新しい生活様式“を心掛けながら、イキイキとした生活を送ることができるよう、日常の暮らしの中で取り入れられる“ひと手間“をまとめましたので、是非ご活用ください。

感染症を正しく理解し、正しい対策をしましょう!

感染防止の3つの基本



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いです。

新しい生活様式を取り入れながら、日頃の生活の中で一人ひとりがしっかりと予防対策を行いましょう。

①身体的距離の確保 3つの密を避けましょう。

◆密閉空間◆

室内では、小まめな換気を心掛けましょう!(30分毎)

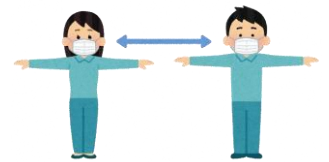
換気が難しい場所は、滞在時間や人数等を減らしましょう。



◆密集場所◆

お互いに手を伸ばして届かない十分な距離(できるだけ2m以上)をとりましょう。

また、向かい合わず、互い違いに座るのも有効です。



◆密接場面◆

飲食時は対面を避けるなど十分な距離を保ち、会話は控えめに。



②マスクの着用

飛沫防止、咳エチケットの為に症状がなくてもマスクを着用しましょう。(屋外で一人の場合は除く)



③手洗い

手洗いは、一人ひとりができる最も効果的な感染症対策です。

手洗いはまめに、30秒程度かけて、石鹸をしっかりと泡立てて丁寧に洗いましょう。



正しい対策により環境を整えれば、感染リスクを下げるすることができます!



普段の生活をチェックしてみましょう!!

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの暮らしも変化してきました。新しい生活様式を心掛けながら、日々の健康や体力を維持するためのヒントをご紹介します。

まずは、ご自身の生活を振り返りながら、下記項目をチェックしてみましょう!

①

- 毎日3食、おいしく食べていますか?
- お茶や汁ものを、むせずに飲めますか?



②

- 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか?
- 転ぶ不安がなく過ごせていますか?



③

- ぐちを聞いてくれる人がいますか?
- 自分なりのリフレッシュ方法がありますか?



④

- 予定や計画を立てて、生活していますか?
- 「もの忘れがないこと」に自信がありますか?



⑤

- ご近所とのお付き合いはありますか?
- 家庭内や家庭外に役割がありますか?



(埼玉県作成「イキイキ生活のつづけかた」より一部抜粋)

たくさんチェックができましたか?

次のページから、日々の健康や体力を維持するためのヒントを紹介していきます!!

次のページへ



① 充実した食生活

- 免疫力を高めるためにも、食事の回数を減らさず、少量でも3食しっかりとって、いろいろな食品を食べることを心掛けましょう。
- 人と話をする機会が減り、口を動かす機会が減ると、飲み込む力が弱まり、むせやすくなります。食事の時など、いつもより噛む回数を意識的に増やすなど口を動かすことを心掛けてみましょう！

《 その1: 栄養 》

◎ 基本の食事 栄養満点ランチョンマット！

基本の食事は、ランチョンマットに主食・主菜・副菜の4つのお皿をそろえることで、自然に必要な栄養素を必要な量とることができるようになります。

◎ 食べる楽しみを！

味だけでなく、「視覚」「嗅覚」など五感を意識することで、食事をさらに楽しめるようになります。春はたけのこ、夏はトマトなど、料理に「季節の食材」を取り入れて、季節を感じながら食事を楽しみましょう！

《 栄養満点ランチョンマット 》



(埼玉県 ご近所型介護予防プログラム集より抜粋)

《 その2: 口腔 》

◎ 口を動かそう！

噛む力や飲み込む力が低下すると、むせやすくなります。「よく話す」「よく噛む」など口を動かすことを意識しましょう！

◎ 舌やのどの筋力アップをしましょう！

飲み込む力には、舌やのどの筋力が関わります。日頃から口の体操を行い、舌やのどの筋肉を鍛えましょう。



2秒で右頬を押し、2秒で前に出します。
2秒で左頬を押し、2秒で前に出します。5回行います。

口の体操も効果的です！
(いもっこ体操(P.5参照)より)

実践!“あいうべ体操”

1日30セットを目安に行いましょう。



1 「あー」と口を大きく開く



2 「いー」と口を大きく広げる



3 「うー」と口を強く前に突き出す



4 「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

(健康かわごえ推進プラン(第2次)より引用)

②健康と運動

- 外出の機会が減り、筋力が落ちているかもしれません。日頃から身体を動かし、“貯筋”を心掛けましょう！
- 毎日の家事を運動の機会ととらえ、生活の中に取り入れてみましょう！

ご存じですか？“いもっこ体操”

川越市が推奨する転倒骨折予防のための体操です。

バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的で、「転ばない、転んでも骨折しない」身体づくりに最適な体操です。

どんな方でも取り組んでもらえるよう、立って行う体操のほか、椅子に座って行う体操や床に座って行う体操もあります。自分の体力の状態に合わせて、ぜひ実践してみましょう！

実践！“いもっこ体操”

基本編



体側の運動

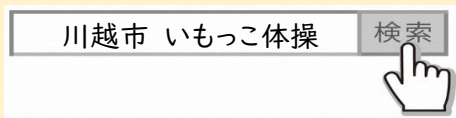
- ①下から手を上げて、身体を横に倒します。
- ②この姿勢で10秒数えましょう。
- ③左右交互に行います。

応用編

～毎日の家事にひと手間を～



上記のほか、6種類の“いもっこ体操”を川越市 ホームページにて公開中！
そのほか、“いもっこ体操”を収録したDVDも貸出しています。
1日の中で、運動する時間や内容を決めると、習慣化しやすいです。
毎日の運動習慣に“いもっこ体操”をご活用ください。



※動画視聴には、通信料が発生しますので、Wi-Fi環境での視聴をお勧めします。



← QRコードを、お手持ちのスマートフォン等で読み取り、ご覧ください。

※“いもっこ体操”のDVDは、地域包括支援センター（P.8参照）で貸出しています。希望の方はお問い合わせください。

③ 健やかなころ

● ストレスを感じる日々が続くと、こころや身体、行動に変調が起こりやすくなります。こころの健康を保つためにも、身近な人に気持ちを伝えてみましょう！

◎ 自分の思いや気持ちを伝える機会を作りましょう。

つらい気持ちや不安を抱え込むと、気分が落ち込みやすくなります。時には、身近な人に「ちょっとつぶやく」ところから始めてみましょう。それだけでも気持ちが楽になることもあります。



◎ リフレッシュ方法を見つけましょう。

自分に合ったストレス発散や気分転換の方法を見つけましょう！
周りの人に聞いてみると、ヒントになるかもしれません。
花や野菜を育てる、テレビでスポーツ観戦をするなど
良さそうなのがあったら、まずは気軽に試してみましょう。



④ 脳の活性化

● 感染症対策による行動自粛により、運動不足や人と接する機会が減ることで、認知症のリスクが高まります。
脳を活性化させ、認知症予防に努めましょう！

◎ 毎日の計画を立てることが脳の活性化につながります。

次の日に行く運動や家事を計画することや、旬な食材を見つけて食事の献立を考えるなど、色々なことに関心をもつようにしましょう！



◎ 記録する習慣をつけましょう。

記憶に自信がない場合は、記録が役に立ちます。メモ帳やカレンダーに記録する習慣をつけてみましょう。

◎ 不安な時はすぐに相談を！

自分自身やご家族、身近な方で心配なことがありましたら、お近くの地域包括支援センターやかかりつけ医、医療機関等にご相談ください。（P8参照）

⑤ 豊かなお付き合い

●健康を維持するためには、運動や栄養だけでなく人や社会とのつながりをもつことが大切です。

身体的距離を保ちながら、友人や近所の方と交流機会をもちましょう。

●家庭内や地域の中で、自分のできることを新たに探してみましょう。

◎ お付き合いの工夫を!

- ・身近な方との会話や交流だけでなく、普段は会いにくい遠くの友人と電話(テレビ電話など)や手紙を活用して、こころのつながりを持ちましょう!
- ・ご近所や身近な方に「最近、顔を見かけなくなったな…」という方はいませんか?誰かを応援することも豊かなお付き合いになります。



★ イキイキ生活のための1日の過ごし方(例)をご紹介します!!

	起床	起きたら、検温して体調チェック ・今日の予定を考える	
7:00	・朝食は欠かさずに! ・食後の歯磨きも忘れずに行う	9:00	・家事をしながらちょっと運動。
10:00	・動画を見ながらいもっこ体操!	12:00	・昼食前に口の体操。 ・食後の歯磨きも丁寧に。
14:00	・買い物がてら散歩!	16:00	・植木に水やり♪
18:00	・夕飯は旬な食材を使って、いつもよりおかずを増やす。	20:00	・友人に手紙を書く
21:00	・寝る前に入念な歯磨きを。		





みんなで支え合いが大事!

● ご近所とのつながりを!

少し外に出て、ご近所の方とあいさつをするだけでもお互いの様子を知ることができて安心します。また、ご近所とのつながりがあると、困った時に相談することができ、不安な気持ちも和らぎます。

● 何か困ったことがあった時の相談先をみましょう!

相談できる人や場所を決めておくことも良いかもしれません。地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。家族や地域の方からの相談も受け付けています。ぜひご活用ください。

● 川越市内の地域包括支援センター 一覧

名称	住所	TEL	FAX
キングス・ガーデン	〒350-0824 川越市石原町1-27-7	049-299-6760	049-229-5855
小仙波	〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 B02	049-227-7878	049-227-6106
連雀町	〒350-0066 川越市連雀町31-2	049-229-5332	049-227-4026
よしの	〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1	049-298-7807	049-223-3603
分室 みなみふるや	〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル301	049-235-7731	049-293-8740
たかしな	〒350-1137 川越市砂新田4-1-4	049-291-6003	049-291-6004
みずほ	〒350-1150 川越市中台南1-19-4	049-241-3676	049-247-7101
だいとう	〒350-1165 川越市南台2-11-4	049-249-7766	049-249-7768
かすみ	〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14	049-234-8181	049-234-8182
みなみかぜ	〒350-0807 川越市大字吉田204-2	049-239-0003	049-234-6132
分室 霞ヶ関北	〒350-1101 川越市大字的場2101-11	049-298-6221	049-298-4380

どこに相談したら良いか・・・

だれに相談したら良いか・・・そんな時は下記までご相談ください。

福祉相談センター

TEL：049-293-4220 ユープレイス

場所：川越市脇田本町8番地1 U_PLACE3階
(川越市民サービスステーション内)

開庁時間：月～土曜日(祝日・休日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後6時15分