



～かわら版内川～



地域包括支援センター大森



令和二年三月二十三日発行

前回、～自宅で簡単に出来る運動と脳トレをテーマにお届けしました「かわら版うちかわ」、今回はその続編になります！新型コロナウイルスの影響で外出や運動の機会が少なくなっている地域の皆様の「健康や笑顔」につながれば嬉しく思います。



R2.3.23 撮影場所：東邦医大通り(旧オニタビ通り)

豆知識①

東邦医大通りは、昔「オニタビ通り」と呼ばれていました。
その名は内川沿いにあったオニタビ工場(大正9年設立)に由来しています。
最盛期は「西の福助、東のオニタビ」と称されるほどの一流ブランド足袋メーカーでした。
戦後、工場の消滅とともに、その呼び名も「東邦医大通り」に変化していきました。
※広瀬達志氏の文章から引用・抜粋



豆知識②

写真は東邦医大通りの『陽光桜』です。毎年、その美しい姿で私たちの癒しとなっています。
【由来と特徴】
学校教員であった高岡正明は第2次世界大戦後、戦死した生徒たちの冥福を祈って各地に桜を贈ることを思い立ち、環境適応能力が強いサクラを作出すべく、25年の試行錯誤の後に、寒さに強いソメイヨシノに由来を持つアマギヨシノと台湾原産の暑さに強いカンヒザクラを交雑させて誕生させた。※引用：ウィキペディア

なるほど！



●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡・ご相談下さいますようお願い致します。 ☎03(5753)6331

感染症対策期間中のフレイル予防 ～健康的な生活習慣を維持するために～

ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10～20回。



いすスクワット

他にもこんな運動もやってみよう



テレビみながらかがこの上げおろし

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでも実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

1 肉	点	6 緑黄色野菜	点
2 魚介類	点	7 海藻類	点
3 卵	点	8 いも	点
4 大豆・大豆製品	点	9 果物	点
5 牛乳・乳製品	点	10 油を使った料理	点
あなたの点数は？-----→			

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

テレビ体操

	6:25～6:35 Eテレ	9:55～10:00 総合	14:55～15:00 総合
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声あり)	みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操 (副音声あり)	オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操 (副音声あり)	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2		
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

ラジオ体操

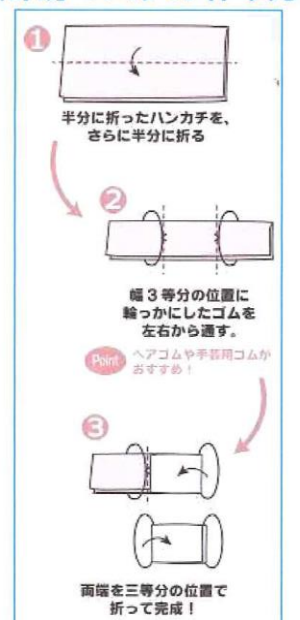
	6:30～6:40	8:40～8:50 12:00～12:10 15:00～15:10
月～土	ラジオ第1	ラジオ第2
日	ラジオ第1	

踵上げのアプリ

スマホまたはタブレットをお持ちの方、ご活用ください



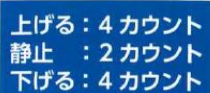
簡易マスクの作り方



運動が好き！もっと体を鍛えたい！そんなあなたには、15～30分のウォーキングや、筋力運動がおすすめです。ここでは、簡単な筋力運動を3種類ご紹介いたします。

健康のための筋力運動は、自分の体重を負荷にして簡単に行えます。
8～12回（ややきつと感じる程度の回数）を1セットとして、1つの運動につき1～3セット行います。
 慣れたらセットを増やしましょう。

筋力運動は力を入れるときに息をこらえてしまいがちですが、それでは血圧が急に上がってしまい、心臓や血管に負担がかかります。自然な呼吸を心がけ、「力を入れるときには、息を吐く」ように行いましょう。



すねに力が
入る！

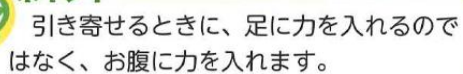
24

- ① 椅子の背もたれ（壁・机）を持って
立ち、足を肩幅に開く
- ② 上体は良い姿勢を保ったまま、
太ももを上げる
- ③ 上げた太ももを胸に引きつけ静止
- ④ 元の位置に戻す

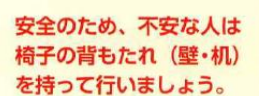


背中
は
まっすぐ

上げる：4 カウント
静止：2 カウント
下げる：4 カウント

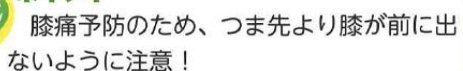
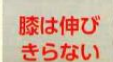


- ①足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向ける
- ②腰を引きながらおろす
- ③膝が伸びきる手前まで立ち上がる
- ④元の位置に戻す



太ももとおしりに力が入る！

下げる：4 カウント
静止：2 カウント
上げる：4 カウント



5

脳トレに挑戦！！！！都道府県クイズ 名所編 (引用:ORIGAMISENIOR)



①沖繩県 ②島根県 ③京都府 ④広島県 ⑤神奈川県 ⑥岐阜県 ⑦北海道
⑧滋賀県 ⑨兵庫県・徳島県 ⑩愛知県 ⑪群馬県 ⑫兵庫県 ⑬長野県
⑭福岡県 ⑮東京都 ⑯岩手県 ⑰大分県 ⑱青森県 ⑲北海道 ⑳広島県