

外出自粛の今こそ実践！ 自宅で簡単！『フレイル予防』

【問い合わせ】 長寿福祉課 ☎574 - 8544

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控えたり、自宅でじっとしていたりすると、筋力の低下や心身の不調などが起きることがあります。

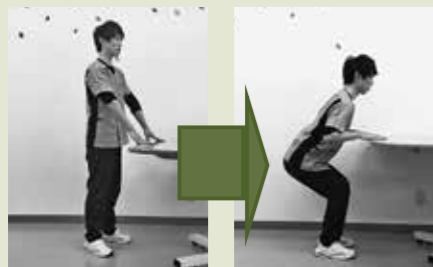
健康を維持するためには、適度な運動や人とのつながりを持つなどの心がけが重要です。外出自粛中の今だからこそ、やっておきたい健康対策を紹介します。



運動

自宅で簡単にできる『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』を予防するトレーニングを紹介します。毎日運動に取り組み、筋力低下を防ぎましょう。

① 下肢筋力をつける『スクワット』



ポイント！
 ・膝を90度より曲げすぎない。
 ・膝をつま先よりも前に出さない。
 ・内股やがに股にならない。

4秒かけてお尻を後ろに突き出すように腰を下ろし、4秒かけて元に戻します。(5~6回繰り返し、1日3セット)

② バランスを鍛える『片足立ち』



ポイント！
 ・背筋をのばす意識をする。
 ・転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で行う。

山下洋氏（佐々木病院リハビリテーション科 理学療法士）監修

床につかない程度に片足を持ち上げてバランスを保ちます。(左右1分間ずつ、1日3回)

家族や友人の支え合い

閉じこもりがちな生活だと、人とのつながりが減り、気持ちが落ち込むこともあります。また、家の中でひとり孤独な時間を過ごしているかたもいるかもしれません。

電話やファクス、メールなどを活用して家族や友人の状況を伺うなど連絡を取り合ってみてはいかがでしょうか。

外出自粛の今、買い物や生活の支援、困った時は支え合いが大切です。今だからこそ、家族や友人と話し合っておきましょう。

※『フレイル』とは、『健康状態』と『要介護状態』の間にある心身の調子が崩れた状態のことを言います。



口腔ケア

口の中を清潔に保つことは、インフルエンザなどの感染症予防に有効です。

毎食後と寝る前に歯磨きや義歯のお手入れをきちんとしましょう。



おしゃべり

外出自粛が続く今、なかなか友人にも会えず、おしゃべりの機会が減っているかもしれません。

そんな時には、電話という手段があります。普段はなかなか電話でおしゃべりしないかたと、電話でコミュニケーションをとってみたいはいかがでしょうか。



栄養

健康な体づくりには、規則正しくバランスの良い食生活が大切です。

免疫力を高める食品や食材をうまく活用し、さまざまな食材を取り入れた栄養バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

免疫力を高める食品や食材	
<ul style="list-style-type: none"> 発酵食品 納豆、ヨーグルト、漬物（ぬか漬けやキムチ）など 	
<ul style="list-style-type: none"> 緑黄色野菜 ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤ、カボチャなど 	
<ul style="list-style-type: none"> キノコ 	
<ul style="list-style-type: none"> 緑茶 	

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月開催の認知症カフェは中止になりました。

新型コロナウイルス感染症に関連した相談窓口

【問い合わせ】 保健センター ☎575 - 1101

県では、新型コロナウイルス感染症に関連した相談についての相談先を下記の『県民サポートセンター』に一本化して対応しています（学校の臨時休業に伴う相談を除きます）。一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には『帰国者・接触者相談センター』を紹介します。

・県民サポートセンター

☎0570 - 783 - 770（24時間対応、土・日曜日、祝日可）

※聴覚に障害があるなど電話での相談が難しいかたはファクスで相談ください。

・熊谷保健所 ☎048 - 523 - 4486 ・県保健医療政策課 ☎048 - 830 - 4808

【その他の相談窓口】

埼玉県 - 新型コロナ対策パーソナルサポート -

LINE公式アカウント『埼玉県 - 新型コロナ対策パーソナルサポート - 』では、一人ひとりの状態に合わせた情報やサポートを提供し、問い合わせに応じた適切な相談先などを案内しています。ぜひ、ご利用ください。



▲スマートフォンなどで読み取り「友だち追加」してください。

新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

厚生労働省の設置する相談窓口。新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談を受け付けます。

【受付時間】

平日＝午後6時～9時30分、土・日・祝日＝午後2時～9時30分



▲スマートフォンなどで読み取ってください。

楽しく歩いて健康に！～歩数計を持って健康づくり～

『ふかや毎日プラス1000歩運動（コバトン健康マイレージ）』新規参加者募集!!

【問い合わせ】 保健センター ☎575 - 1101 ・ hoken@city.fukaya.saitama.jp

専用の歩数計で歩数管理をしながら、専用のタブレット端末にかざして歩数をポイント化します。ポイントに応じて抽選で景品が当たります。また、運動・栄養教室などを開催します。

対象 20歳以上の市内在住・在勤・在学者
定員 先着500人

申し込み 6月16日(火)午前9時から以下の流れに沿って問い合わせ先へ
 ※すでにお申し込みのかた（令和元年度までに申し込み、現在、専用の歩数計をお持ちのかた）は、再度申し込みの必要はありません。
 参加料 無料（ただし歩数計送料は自費）

ふかや毎日プラス1000歩運動の流れ

