

高齢者の皆さまへ

「家でもできる健康体操」

動画を作成しました！！

この度、地域包括支援センターでは理学療法士とともに、イスに座って行える体操の動画を作成しました。

インターネット（YouTube）にてご視聴できますので、日々の健康づくり・介護予防に、ぜひご活用ください。

「家でもできる健康体操」→ <https://youtu.be/4CglURNJhSY>

ときがわ 健康体操



QR コード

※動画視聴には、データ通信料がかかりますのでご注意ください。



DVDの内容

- ◆はじめに
- ◆1時間目 - 肩こり 編 (5分02秒)
- ◆2時間目 - 腰 編 (8分32秒)
- ◆3時間目 - ひざ 編 (5分56秒)
- ◆4時間目 - 筋トレ 編 (19分38秒)
- ◆おわりに

ご希望の方はDVDを無料でお配りできますので、保健センターまでお問合せください。

健康観察記録を継続しましょう！

感染症対策と健康づくりのためには、日々の健康観察を通して自分の体調を把握しておくことが大切です。健康観察記録用紙を活用して、体調管理を継続して行いましょう。

「その他」の欄に、その日の出来事や出かけた場所、会った人などを記録して、ご自身の健康管理にお役立てください。

お問合せ先

ときがわ町保健センター・地域包括支援センター
所在地：ときがわ町大字関堀 151 番地1
電話番号：0493-65-1010

ときがわ町健康通信



インボディ測定を開始します！

昨年度の集団特定健診会場にて実施した、インボディ（体成分分析装置）の測定を保健センターで開始します。体重だけでなく、体水分量、部分別の筋肉量や体脂肪量を計測できますので、身体の状態を数値化し、継続的に管理することができます。

ぜひ、この機会にインボディ測定を行って、自分の生活習慣を見直してみませんか？日頃の運動の成果を知りたい方も大歓迎です。

<日にち> 月曜日、火曜日、金曜日（※祝祭日除く）

（R2年9月7日～12月18日まで）

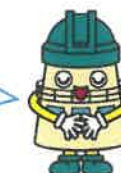
<時間> 9:30～11:30、14:00～16:00

※1人当たりの測定時間は、10分～15分です。

測定のみでインストラクターの指導はありません。

<場所> 保健センター（来所時、職員にお声がけください。）

測定に来られる際は、
事前の検温と、マスク着用
のご協力をお願いします。



食べた物が数値に
影響を与えるため、
食後2時間以上経ってからの
測定をおすすめします！



※注意事項※

心臓ペースメーカーを装着されている方は、安全面から測定できませんのでご注意ください。混雑時はお待ち頂く事がありますので、時間に余裕をもっておいで下さい。

城西大学考案メニュー・レシピ集配布

先着40名！

城西大学のレシピ集を先着40名の方に配布いたします。このレシピ集は、管理栄養士の資格をもつ城西大学の大学院生が作成したものです。

月ごとに旬の野菜を使ったメニューや、高齢者の方でも食べやすいメニューとなっており、家族みんなで楽しく食べられるものばかりです。

興味のある方は保健センターにご連絡ください。

城西大学薬学部医療栄養学科
考案メニュー・レシピ集



新型コロナウイルス感染症予防のための 食事 × 運動 × 睡眠

ウイルスや細菌から身を守るためには、普段から意識して体の免疫力を高めておくことが大切です。日々の「食事」「運動」「睡眠」について、効果的なポイントを押さえ、感染症に負けない体づくりをしましょう。

食事のポイント

▶腸内環境を整えて免疫力アップ



腸は食べ物を消化・吸収する場所ですが、食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高いため、免疫細胞がたくさん集中しています。その数は、体内の50%以上を占めるともいわれます。腸の働きを活発にするために、いつもの食事を見直してみましょう。

栄養バランスのよい食事
で免疫力をアップしましょう



主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を

副菜…1食に2品以上

主にビタミン・ミネラルの供給源（野菜、きのこ、海藻類）

野菜の1日の目安量

350g以上

（1食では120gずつ、小鉢にすると2皿程度）

主菜…1食に1～2品

主にタンパク質の供給源（肉、魚、卵、大豆製品）

主食…1食に1品

主に炭水化物の供給源（ごはん、パン、めん類）

汁物

主菜・副菜で不足する栄養素を補う（具たくさんにすると、野菜をたくさん摂ることができます。）

免疫力を高めるおすすめ食材

- 発酵食品（ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ、ぬか漬け、塩こうじ）
- 緑黄色野菜（ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜など）
- 根菜類（ごぼう、蓮根、じゃが芋、生姜、にんにく）
- きのこ類



運動のポイント

▶適度な運動習慣で免疫力アップ

筋肉量を増やしたり、体を動かすことで体温が上がりやすくなり、血行や代謝も促進され、免疫力が高まります。また体力や心肺機能の向上で感染リスクを抑えることも期待できます。

たとえば…

- ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
- 週に3回程度、筋力トレーニングを行いましょう。

涼しい時間・場所に気を付けて運動しましょう



運動の注意点

- 感染症予防 3つの密を避ける
- 熱中症対策 こまめな水分・塩分の補給・休憩の確保・風通しの良い服装や着帽。日中の暑い時間は避け、早朝や夕方の涼しい時間におこなう。
- 適度な運動 運動強度や運動量は徐々に増やしましょう。（急に激しい運動をすると体にストレスがかかり、免疫力をさげてしまうため注意）

体調不良の日は運動はやめて自宅で休養しましょう



睡眠のポイント

▶快眠で免疫力アップ

睡眠は心身の疲労回復や傷んだ細胞の修復、自律神経の調整など、免疫機能に大きく関わります。アメリカの研究では「睡眠が7時間以上だった人に比べ、6時間未満だった人は、風邪にかかる確率が4倍高い」という研究結果がでています。体をしっかり休ませるために、寝る前の習慣を見直してみましょう。

快眠のポイント

●規則正しい生活

体の中には体内時計があり、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。毎日、同じ時間に就寝し、朝は日光を浴びるように意識しましょう。

●入浴と快眠

睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすいため、就寝の2～3時間前に入浴が理想です（38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。



就寝前のNG行動

●就寝直前の食事

胃腸が活発に働くため、眠りを浅くします。

●カフェインやタバコのニコチンの摂取

覚醒作用があります。

●アルコールの摂取

利尿作用から、明け方の眠りが浅くなります。

●テレビ、パソコン、スマートフォンの使用

強い光が脳を刺激し眠気を妨げます。

