



コロナに負けない!

# 集わなくてもできる介護予防

—集まらないけど、つながりたい—

緑区マスコットキャラクター

発行：令和2年12月 発行者：緑区地域包括ケア推進会議(※) 介護予防推進検討会

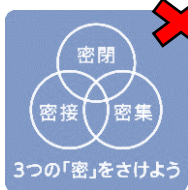
新型コロナウイルス感染症の流行による影響で、外出の機会や人との交流が減り、自宅で過ごす時間が多くなりました。そんな今だからこそ大切な介護予防!

今回、“新たな生活様式”を意識しながら、工夫して過ごすヒントをお届けします。

## 感染症の予防



- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養しましょう
- 誰が感染していてもおかしくないと考えて行動しましょう



こまめな手洗い  
(手指消毒薬も有効)



## 運動

- 感染予防を行いながら、体力の維持に努めましょう
- ウォーキングやテレビ・ラジオ体操なども効果的! 毎日10分間は運動するように意識しましょう
- 緑区オリジナルの「きらきらマン体操」でフレイル予防に取り組みましょう

きらきらマン体操



(約1分30秒)



## これからの暮らしのヒント



- 直接会って話すことができなくても電話やメールなどを使って家族や友人、近隣の方々と交流しましょう
- 直接会って話をする時は、マスクをしたり真正面を避けたりしましょう



## 交流



- バランスの良い食事をするようにしましょう
- 特にたんぱく質が不足しないように、肉や魚、大豆製品、卵を毎食1つは食べるようにしましょう
- 肉や魚は冷凍保存したり、缶詰などを常備しておくとう便利です



## 食事

## 誰かのために今できること

☆正しい情報を学んで周りに伝えましょう

☆自分の身を守り、考えて行動することで感染拡大予防に努めましょう

(※) 緑区地域包括ケア推進会議：緑区において高齢者が暮らしやすい地域をつくるために、地域の住民代表の方々とともに、医師会・歯科医師会・薬剤師会や介護保険事業者などの専門職、ボランティア団体、行政機関など様々な組織が集まって協議する場です



コロナ禍の生活の工夫など地域の皆さんの声を聞いてみました！

この夏に工夫したことは？

- 頭の体操代わりに、スマホに変えてラインのビデオ通話を勉強しています
- いつかボランティア活動に行けるよう体力づくりを始めました
- ラジオ体操を家でやっています



新しい発見は？

- 近所の神社を散歩コースに入れ由緒ある所だとわかりました
- 散歩をしていたら、美味しそうな菓子店を見つけました
- 素敵なお庭を見つけました
- ポールウォーキングをしやすい公園を見つけました



今楽しいことは何ですか？

- 愛犬との散歩です（今まで家族に任せていたけれど）
- しまっておいた年賀状を出して、電話で懐かしい声を聞いたりメールをしたりしました
- コロナが落ち着いた時の旅行の計画を立てています



これからやってみたいことは？

- 皆で近くの公園でラジオ体操を始めたいです
- 皆さんの手作り作品展を見たい
- 孫に会いに行きたい！
- 友達とランチに行きたいです



☆折り紙作品紹介

お時間のある時に作ってみてはいかがでしょうか？

A しりとり遊び

- ① こぶた ② たぬき ③ きつね ④ ねこ



①

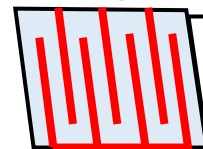
②



④

③

B 飾り



1. 紙を半分に折る
2. 重ねたまま赤線部分を縦、横の順に切る
3. 広げると輪になる



協力：区内活動ボランティアさん