

感染症対策期間中の過ごし方 ～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きましょう。
- 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



10～20回

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。
- 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? ----->			点

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		

マスク入手困難・・・ 作ってみようMYマスク



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	

かかと上げのアプリ

スマホまたはタブレットをお持ちの方、ご利用ください



主催：大田区 元気シニア・プロジェクト チーム田園調布

協力：田園調布地区自治会連合会（調布大塚自治会・田園調布一丁目東自治会・田園調布一丁目清交会・田園調布親睦会・田園調布二丁目自治会 一般社団法人 田園調布会・田園調布親和会・田園調布西町会・田園調布協和会）・田園調布地区民生委員・児童委員協議会

大田区田園調布高齢者在宅サービスセンター・一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ・Start dash 株式会社・株式会社コスモジャパン 社会福祉法人 大田区社会福祉協議会・社会福祉法人 池上長寿園・公益社団法人 大田区シルバー人材センター

大田区地域包括支援センター 田園調布・田園調布特別出張所・調布地域福祉課・大田区福祉部高齢福祉課・東京都健康長寿医療センター研究所 株式会社東急ストア プレッセ田園調布店・大塚製菓株式会社・Moana 鍼灸院・Aina 漢方薬品

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。

右の10食品群から1群で1点。

毎日7点以上*が目標です。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の横文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

* 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会