



東区の皆さまへ 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない!

健康づくりのポイント ♥ Vol.2

新型コロナウイルス感染症の防止のため、外出を控えて家にとじこもる方が増えています。活動が少なくなること(生活不活発)により、フレイル※(虚弱)が進んでしまうことがあります。「フレイルにならない、なっても進行させない」習慣を身につけましょう!

令和2年5月発行「健康づくりのポイント」は、名古屋市公式ウェブサイトからご覧いただけます。詳細は、最終ページをご覧ください。

ひびの生活を
見直すチャンス!

がいしゅつ時は
感染に注意!

しっかり運動!
しっかり食事!

<ふうして
毎日を楽しく!



※フレイルとは…加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下している状態。フレイルが進行すると、介護が必要な状態になってしまいます。

フレイルチェック あなたは、いくつ当てはまる?

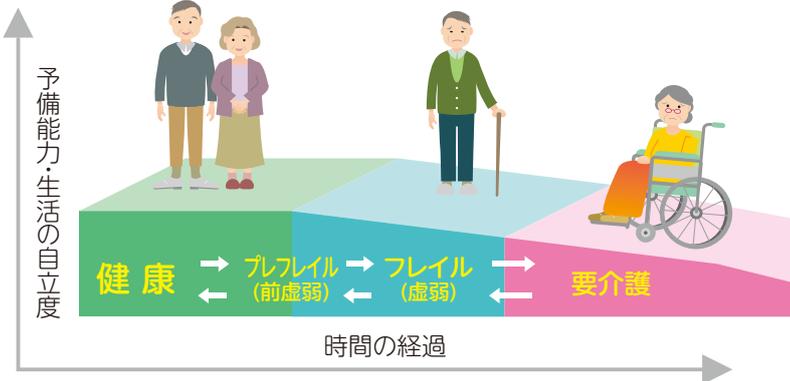
- 6か月で、2kg以上体重が減った
- 握力が弱くなった
- (ここ2週間で)わけもなく疲れたような感じがする
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- (週に1回以上)軽い運動・体操、スポーツをしていない

(参考:改訂日本版フレイル基準)

3つ以上該当
フレイルの疑いあり

1~2つ該当
フレイルの前段階
(プレフレイル)の疑いあり

なし(健康な状態)



自分もフレイルかも?と思ったら…

まずは健康診断(年1回)などで健康状態をチェックしましょう。また、お近くの医療機関を受診し、病気が隠れていないか診察してもらいましょう。かかりつけ医をもち、持病を管理していくことが大切です。

早期に運動や食事の改善など、フレイル予防に取り組みれば、健康な状態に戻ると言われています。この機会に、「いきいき」生活に取り組んでみませんか?

フレイル予防で「いきいき」生活を!

フレイル予防に役立つポイントを5つあげてみました。
 今現在、あなたはいくつあてはまりますか?
 3か月後、半年後…、この数がいくつか増えるように、
 今だからこそ自分の生活を見つめ直し、
 「健康づくり」にチャレンジしてみませんか?



<p>①運動</p> <p>適度な運動で筋力アップ!</p> 	<input type="checkbox"/> 1日1回以上外出をする
<input type="checkbox"/> 体を動かすよう意識しながら生活をする	
<input type="checkbox"/> 自宅で1日1回以上体操をする	
<p>②食事</p> <p>1日3食しっかりとみましょう!</p> 	<input type="checkbox"/> 毎日決まった時間に食事をする
<input type="checkbox"/> 毎食、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を食べる (たんぱく質制限のある方は主治医にご相談ください)	
<input type="checkbox"/> こまめに水分を摂る	
<p>③お口の健康</p> <p>お口のケアと機能もアップ!</p> 	<input type="checkbox"/> 毎食後、歯磨きをする
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる	
<input type="checkbox"/> 新聞や本を音読する	
<p>④認知症予防</p> <p>脳を活性化しましょう!</p> 	<input type="checkbox"/> 日記をつける
<input type="checkbox"/> 家事を同時に複数こなす	
<input type="checkbox"/> 計画を立てて、新しい事に取り組む	
<p>⑤交流</p> <p>人との交流も大切です!</p> 	<input type="checkbox"/> 毎日、人と会話をする
<input type="checkbox"/> 家族や友人と交流する機会をもつ	
<input type="checkbox"/> 気軽に世間話をしたり、相談できる人がいる	

ここにあげたチェック項目は、あくまでも、健康づくりのポイントの例です。

健康づくりには、他にも良いことがたくさんあります。あなた自身で考えて、1つでも新しいことに継続して取り組みましょう!

次のページから、さらに5つのポイントについて見てみましょう。



体力をつけて健康維持

POINT①
運動

お家で毎日、体を動かしましょう。
体調の悪い時や痛みがある時は無理せずに...

1 上半身を上に伸ばす



ゆっくり呼吸をしながら

両手を組み、ゆっくり頭上にひきあげます。

2 上半身を左右に伸ばす



両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。

3 胸を広げる



両手を後ろで組み、両肘を伸ばすように胸を広げます。

4 腰まわりを伸ばす



背筋を伸ばし、おへそから上をひねります。

5 股関節を伸ばす



左右やります

両足を大きく開き、両手を膝の上において体をひねり、肩を突き出します。

6 ふくらはぎを伸ばす



左右やります

片足を前に伸ばして、かかとを床につけます。つま先を上に向けて体を前に倒します。

7 もも上げ

10~15回を
1~2セット



両手で足を下に押すとより効果的!

片足ずつ、膝を胸に引きつけるようにあげます。

8 スクワット

10~15回を
1~2セット



膝がつま先より前に出ないように注意

足を肩幅より少し広げて立ちます。お尻を後ろに突き出しながしゃがみます。
※転倒予防のため、椅子などに手を添えて行いましょう。



しっかり食べて健康維持

POINT②
食事

筋肉と骨を丈夫にする食事

- たんぱく質が不足すると、筋肉が衰え、運動・認知機能が低下しやすくなります。
- 一汁三菜を基本に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食とりましょう。
- 骨を強くする栄養素であるカルシウム(乳製品、大豆製品、青菜、骨まるごと食べる魚など)、ビタミンD(鮭・さんまなどの魚、きのこなど)を意識してとりましょう。

毎食の用意が大変な場合は、
配食サービスやお惣菜、冷凍食品、
缶詰などを上手に利用しましょう。





おいしく食べて、 楽しくおしゃべりして健康維持

POINT③
お口の健康

- 新聞や小説を音読してみましょう。顔全体を使って発音することで、美しい口元・表情を作ります。
- かかりつけの歯科で定期的に、歯・口・義歯の状態などをチェックしてもらい、歯石除去することも有効です。

よく噛むことの効果

脳が刺激を受けて
活発になります

顔の筋力トレーニングに
なります

食べ物が飲み込み
やすくなります

発音が良くなります

胃腸での消化吸収を
助けます

「唾液腺マッサージ」を食事の前にやってみよう!



両耳の横(耳下腺)を、後ろから前に手指で円を描くように回します。

下あごの骨の内側(顎下腺)のやわらかい部分を、耳の下からあごの下まで順に指で押します。

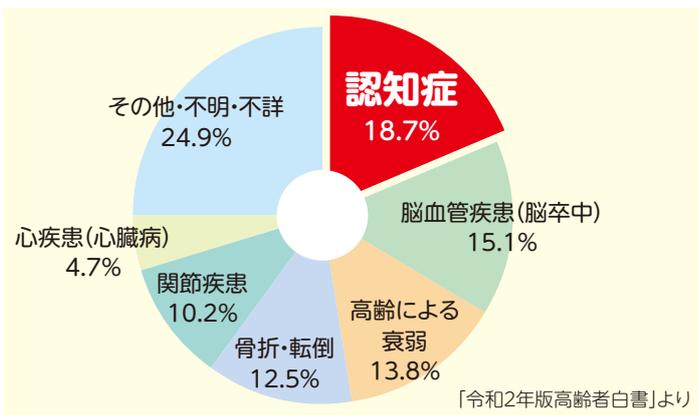
あごの骨の真正面の内側(舌下腺)を、両手の親指をそろえて押します。



脳を活性化させて健康維持

POINT④
認知症予防

- 介護保険で要支援・要介護になった理由のトップは、「認知症」です。



- 認知症の前段階、軽度認知障害(MCI)の段階で、認知症の原因となる疾患の治療・内服の開始などで認知機能の維持・改善が期待できます。
- 定期的な運動、栄養のある食事、楽しい交流で脳の活性化を図りましょう。
- 知的・社会的活動(*)に積極的に参加することが、認知症を発症する確率を下げると言われています。また、週2~3回以上の運動習慣で認知症発症の危険度は1/2に下がるとも言われています。

*趣味活動、脳トレ、芸術にふれる、図書館の利用、役割をもつ など

「名古屋市 もの忘れ検診」のご紹介

もの忘れ検診を受診し、認知症の適切な治療や予防のきっかけとしましょう。

対象者	受診する年度に65歳以上となる市民
実施場所	市内の協力医療機関
自己負担	無料
受診回数	年度に1回
検査内容	問診による認知機能検査(*)

*この検診は、認知機能の低下について簡易的に検査するものであり、認知症の診断を行うものではありません。

協力医療機関での予約が必要です。
詳細は、市公式ウェブサイトにて

名古屋市 もの忘れ検診



<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000122737.html>





社会に参加して健康維持

POINT⑥
交流

- 閉じこもりがちだと、身体的にも精神的にも活動量が少ないため、フレイルが進行しやすくなります。
- 運動、食事など、一人より他の人と一緒に活動する方がフレイル予防に効果が高いと言われています。
- お出かけマップを参考に、サロンなどに感染対策して出かけてみませんか?(各サロンの開催状況は事前にご確認ください。)



区役所・保健センター・いきいき支援センターなどで配布中。

- 東区内にも、インターネットを活用したオンラインサロンを開催しているところがあります。

矢田パソコンサロンのご紹介



毎月2回Zoomを使って、パソコンやスマホなどでサロンを開催しています。

問い合わせ

東区社会福祉協議会 電話932-8204

東区シルバー川柳 結果発表!

令和2年5月発行「健康づくりのポイント」で「東区」と「健康法」をテーマとした川柳を募集し、110句のご応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

入選作品が決定しましたので、発表いたします。入選された方には、後日事務局より記念品をお送りいたします。



■テーマ/健康法

犬五匹 ひき連れ散歩 密ですか

●ペンネーム
ニミさん

「3密」を避け、感染予防に日々心を配っている人間。それに対し、コロナそっちのけで、五匹で楽しく散歩をするワンちゃん達。対比が面白く、ほのぼのとほっこりさせてくれますね。



■テーマ/東区

健康を願って上がる 尼ヶ坂

●ペンネーム
のんのさん

尼ヶ坂の坂道は、東区内でも上位を誇る急坂ですね。あの坂を上る気合にあっぱれです!



■テーマ/健康法

今日も行く 眼医者、整形 ウォーキング

●ペンネーム
ブルースカイさん

テンポがとてもよく、高齢者のあるあるをポジティブに面白く詠んだ句だと思います。

※選考結果に関するお問い合わせにはお答えしておりませんので、ご了承ください。

冬に向けて、こんなことに注意しましょう!

新型コロナに加え、冬はインフルエンザなどの感染症も流行する時期!
感染予防を行い、感染症に負けない健康づくりをしましょう!

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違いは?

参考:日本感染症学会資料

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
特徴的な症状	発熱、味覚・嗅覚障害	突然の高熱、関節痛
潜伏期間	1~14日(平均5日前後)	1~2日
無症状感染	数%~60%	10%
ウイルス排出期間 (他人に感染させる可能性のある期間)	発症48時間前~10日以内	5~10日
重症度	発症者の2割は肺炎を起こして重症化 (特に高齢者や特定の疾病の方)	多くは軽症~中等症 (高齢者は重症化しやすい)

どちらも基本的な
感染対策は同じ

予防するには?

3密(密閉・密集・密接)を避けましょう!

- 3密が重なると、クラスター発生(集団感染)リスクが高まります。
- 換気をする、人との距離をあけるなど、対策をとりましょう。



マスクを適切に着用しましょう!

- 口や鼻をしっかりと覆いましょう。
- ウイルス自体の侵入を防ぐことはできませんが、飛沫に含まれたウイルスをある程度防げます。
- 感染者が飛沫を周囲に拡散させないためにも有効です。
- 5分の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛びます。症状がなくても着用しましょう。



こまめに手洗いをしましょう!

- 手洗いは水とせっけんを使い、念入りに行いましょう。
- アルコール消毒も効果的です。



大皿料理や鍋ものは直箸にせず、一人ひとり取り箸を使いましょう!

- できれば料理は個々に盛り付けをしましょう。
- お酌やグラス・おちょこの回し飲みも避けましょう。

生活習慣を改善しましょう!

- 十分な睡眠をとる、バランスのよい食事をする、適度な運動をするなど生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう。
- 毎朝体温測定と体調チェックを行いましょう。



新型コロナウイルス感染症に関するご相談は、かかりつけ医
または受診・相談センター 電話 249-3703へ (R2.11.15時点)

インフルエンザ発症予防・重症化予防に!

高齢者を対象とした 定期インフルエンザ予防接種事業

今年はインフルエンザワクチンが無料?!

対象者

名古屋市民で、次の(1)、(2)のいずれかに該当する方

(1)接種日において満65歳以上の方

(2)接種日において満60歳以上65歳未満で

次の①~④のいずれかの機能障害(身体障害者手帳1級相当)のある方

①心臓機能障害 ②腎臓機能障害

③呼吸器機能障害 ④エイズウイルスによる免疫機能障害



実施期間

令和2年10月15日(木)から令和3年1月31日(日)まで

接種から免疫ができるまでに約2週間かかります!インフルエンザの流行は11月頃から!お早めに!

接種場所

市内インフルエンザ予防接種指定医療機関

※県内市外の医療機関で接種を希望の場合は別途手続き要

自己負担金

無 料 (医療機関窓口でお支払いいただく金額)

※市民税非課税世帯に属する方は、今年度の確定版の介護保険納入通知書の写しなどをご持参ください。



QRコードはこちら

接種しても100%防ぐことはできません。
感染予防はしっかりと!

詳細は



知っていますか?

ヒートショック

冬場はこんなことにも注意!

●ヒートショックとは…急激な温度差による体調トラブル。特に冬場の入浴時は注意が必要。寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下します。時には命に危険が及ぶことも!

以下の対策を行いましょう!



入浴前に

- 家族に一声かけましょう。家族が遠方の場合、入浴前後に電話やメールで伝えたり、公衆浴場などを利用しましょう。
- 入浴前後に十分な水分補給をしましょう。
- 脱衣所を暖かくしておきましょう(20℃以上)。
- シャワーで湯をためたり、浴槽のふたを開けるなど、湯気で浴室を暖めましょう。



入浴時に

- 湯船の温度は41℃以下にしましょう。
- 湯船につかる前にかけ湯をして、湯温に体を慣らしましょう。

QRコードを使って、令和2年5月発行
「健康づくりのポイント」をみましょう!



いろいろなQRコードを
 試してみよう!



スマートフォンを上 QRコードにかざしてください。

名古屋市公式ウェブサイトの「新型コロナウイルス感染症に負けない!健康づくりのポイント」の掲載ページ(<https://www.city.nagoya.jp/higashi/page/0000129015.html>)を自動的に開くことができます。

このQRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読みとることができる便利なものです。操作方法は、スマートフォンの機種によって異なりますので、難しいようであれば、ご家族、ご友人、スマートフォンを購入されたお店の方に質問してみてください。

問い合わせ先



東区役所福祉課 筒井一丁目7番74号

電話 934-1196 **FAX** 936-4303

東保健センター 筒井一丁目7番74号

電話 934-1219 **FAX** 937-5145

東区いきいき支援センター 泉二丁目28番5号 高岳げんき館

電話 932-8236 **FAX** 932-9311



発行 東区地域包括ケア推進会議

事務局 東区役所・東保健センター・東区いきいき支援センター