

群馬県内では新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が解除されましたが、今後も外出自粛が続くと、特に高齢者の方は筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力の低下が心配されます。そのような方が感染すると重症化する可能性があります。そこで今回は手軽にできる運動と免疫力を高める食事をお伝えします。



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで踏いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。足指やバランスを鍛えるトレーニングを週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみてください。感覚だけで当てられますか？



四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』 田中敏明 著（岩波書店） 「©飯箸薫」
北海道科学大 自宅でする転倒予防トレーニング」で検索





おいしく食べて健康に
からだ

食・栄養・口腔

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくるタンパク質と筋肉づくりを助けるビタミンDをバランスよく。ビタミンD活性化には日光浴も必要。晴れた日は、人との対面での接触を避けながらの散歩もいいですね。



良質のたんぱく質

ビタミンD

病気に負けないように免疫力をアップしたい！



発酵食品

野菜

果物

栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844