

群馬県「社会経済活動に向けたガイドライン」では、警戒度が「2」から「1」に移行されました。徐々に以前の生活を取り戻しつつあるようですが、それでも心配の種は尽きませんよね。今回は前号に続き、東京大学高齢社会総合研究機構が作成した『おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵「おうちえ」』から、雨の日でもできるウォーキングとお口の体操をご紹介します！



おいしく食べて健康に  
からだ

## 身体を動かそう

# “ウォーキング” 家の中なら、雨知らず

家の中での運動に限界を感じていませんか？たいていの家では、家の中を一筆書きで一周回ってもせいぜい50歩。でも、歩くことは健康維持の原点！ちょっとした一工夫で、天気に関係なく家の中でもしっかりウォーキングができるんです。



## やってみよう

### 家の中でタワー巡り

- ①行ってみたいタワーの階段数を目標段数にカレンダーに記入する
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入  
歩数計でカウントした毎日の歩数を記入しよう
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！



通天閣	503段
福岡タワー	577段
エッフェル塔	1665段
スカイツリー	2523段



2段上ったら1段下がる  
この繰り返して、歩数が3倍に！

階段の上り下りの際は、手すりを使って安全にウォーキングを行いましょう。



おいしく食べて健康に  
からだ

## お口と栄養

# お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。

唇を破裂させるように唇を開け閉め	舌の先を歯切れよく	舌の奥をのどに押し付けるように	舌の先をくるくる回して
弱まると… 吸う・飲むが 難しくなる	弱まると… 食べ物を押し つぶせなくなる	弱まると… 飲み込みが 難しくなる	弱まると… 食べ物を丸め られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操  
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの人にかからない場所で行いましょう

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