

体力維持！

できるだけ
運動を続けましょう。
体調を整えましょう。

感染予防！

手洗い・咳エチケット
をしましょう。



みなさんいかがお過ごしですか？

早良区版 いきいきプロジェクト



今できることを続けましょう！ Vol.10

令和2年11月19日版

しっかり睡眠！

十分な**睡眠**をとり
規則正しい生活習慣を
心がけましょう。

**3食バランスのよい食事！**

免疫力アップのために
タンパク質・野菜を
しっかりととりましょう。

楽しい会話！

友達や家族と
電話で
話してみましょう。

お家でできる「みんなでよかトレ体操」の動画は

で検索！！



※) 福岡市介護予防応援 WEB
サイトはコチラ⇒



ホームページがあります！！

で検索！！

「新しい生活様式」で生活するためのヒントを掲載しています。

ミニ脳トレの答え

1. 休憩
2. 歩数

【お問合せ】

早良区保健福祉センター 地域保健福祉課

電話:092-833-4363

メール:chiikifukushi.SWO@city.fukuoka.lg.jp

歩いていますか？

ウォーキングのすすめ!!



ウォーキングにはいいことがいっぱい!

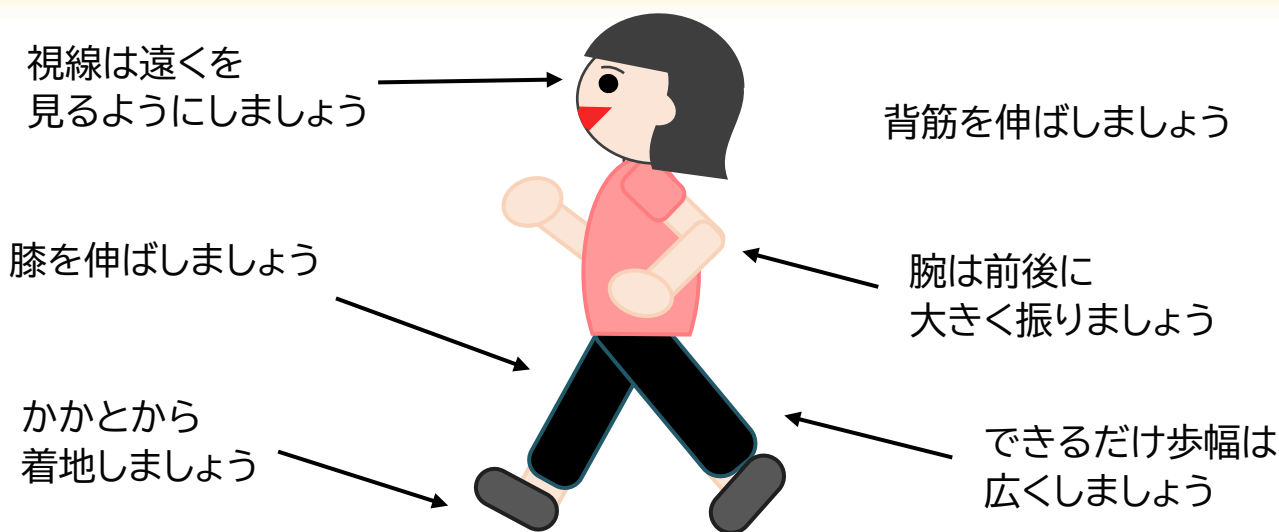
気軽にできる有酸素運動の一つがウォーキングです。有酸素運動は生活習慣病予防、心肺機能の改善、骨粗鬆症の予防、認知症の予防などにも効果が見込まれています。



外出の予定がない日は、歩いてみませんか。
遠出をしなくても植物や町の雰囲気に移り行く季節を感じる
ことができますよ。

正しい歩き方で、いきいきウォーキング

歩く時の姿勢はもちろん、「腕の振り方・歩幅を意識する」などで、歩数や運動量なども変わってきます。正しい歩き方を身につけて、効率よく効果的に歩いてみましょう!



新しい生活様式の中でのウォーキング

- ・人込みや人との距離が十分に取れない場所ではマスクを着けて歩きましょう。
- ・人との距離をとり、マスクをはずしての休憩・水分補給をこまめに行いましょう。

※ 体調が悪い時は中止する・頑張りすぎないなど、無理のない範囲で行いましょう。

ミニ脳トレ

【漢字パズル】

答えはウラに!

問. 次の漢字・文字を使って2文字の熟語を完成させてください。

例題: 王 + 斗 + 里 + 米 = 料理

- ① 自 + 木 + 心 + イ + 舌 = _____ ② 女 + 止 + 米 + 女 + 少 = _____

