

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.11

令和2年12月21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

よかトレ体操



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！！

早良区 いきいきプロジェクト



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 6 | ② 15 |
| ③ 3 | ④ 6 |

【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



冬に起きやすい事故



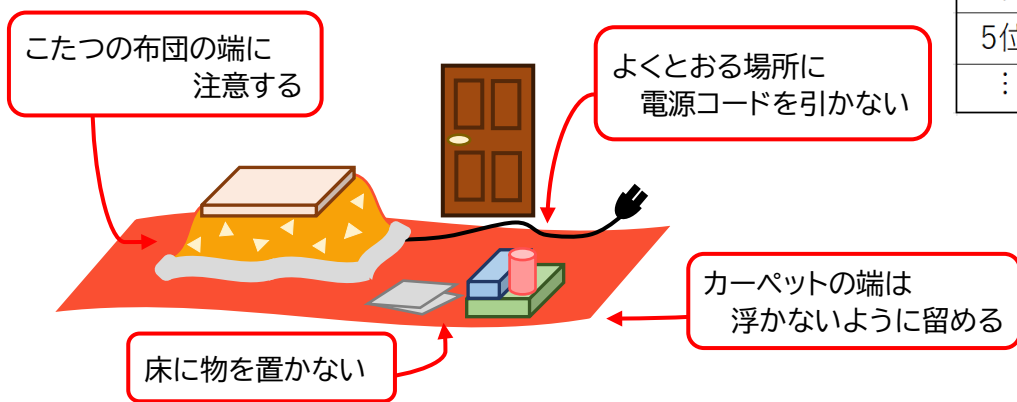
高齢者の不慮の事故による
死因別死亡者数

1位	転倒・転落
2位	誤嚥等の不慮の窒息
3位	不慮の溺死及び溺水
4位	交通事故
5位	自然災害
⋮	⋮

厚生労働省「人口動態調査」データより

転倒

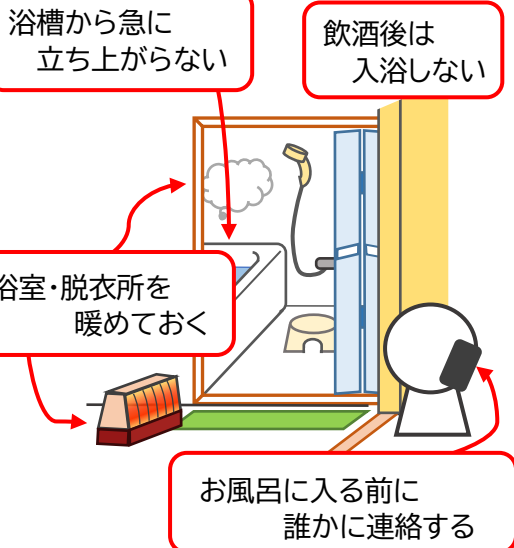
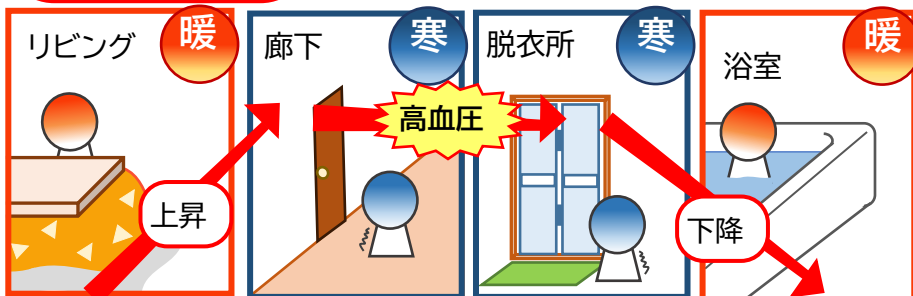
寒くなると床の物が増えたり、寒さで筋肉が固くなったりしてつまづくことが増えやすくなります。普段から片付けをするなど足元に注意しましょう。



ヒートショック

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動するなど、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こるショック症状です。浴室で起こりやすく意識を失うと転倒したり、湯船に浮かっているときに起こると溺れてしまう原因となります。

入浴時の血圧の上昇・下降



ミニ脳トレ

① $8 + \square = 14$

② $\square - 9 = 6$

③ $15 \div \square = 5$

④ $7 \times \square - 14 = 28$

答えはウラに!