

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・
換気をしましょう。



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.13**

令和3年2月15日版

**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
しっかりとりましょう。

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。

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

$$4 + 7 + 4 = 9$$

【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

Fax：092-833-4349

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

脳も体も動かして！！

脳トレ運動

パート2

運動しながら脳トレすると血流がよくなり、より脳が活性化されます。
やり方に決まりはないので自分で課題を考えて運動しながら脳トレしてみましょう。

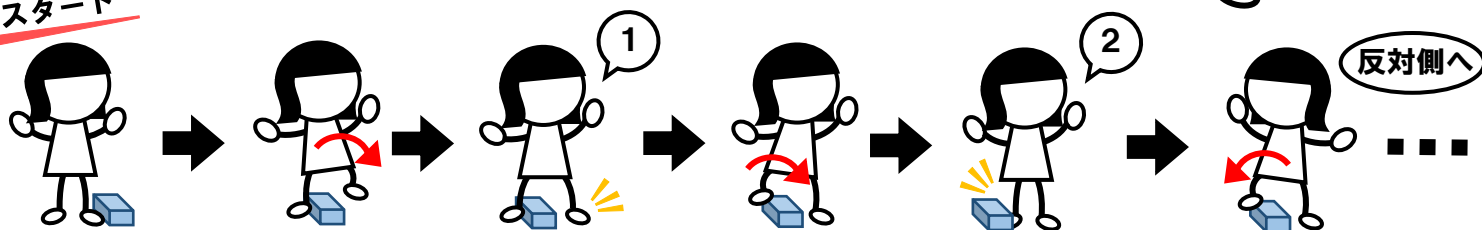
ティッシュ箱ステップ

おしりの筋肉が落ちると歩くのが遅くなったり
バランスが悪くなって転倒する危険が高くなります。
日常生活でなかなかしない横移動の運動で
おしりの筋肉を鍛えましょう！！

準備

中身の入った未使用のティッシュ箱を使用しましょう。
※ 空っぽだと軽くて転がってしまいます。

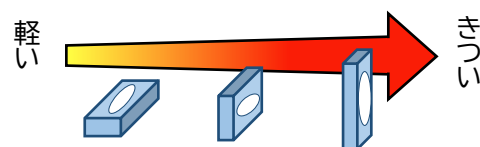
スタート



ティッシュ箱の上を歩いて左右に身体を移動する。

- 1** 1～20まで数を数えながら3の倍数で手をたたく。
- 2** 歌を歌いながらリズムに合わせて左右を踏む。
- 3** 左右を踏むときに動物を言う。

自分の運動機能に合わせて
ティッシュ箱の向きを変えましょう。



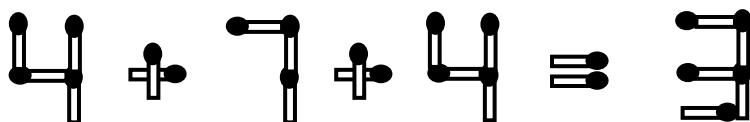
すべりやすいスリッパや靴下は脱いで
転ばないように注意しましょう！

他にも自分で課題を決めて
取り組みましょう。



ミニ脳トレ

マッチ棒を1本だけ動かして計算式を完成させましょう。



答えはウラに！