

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.3**

令和2年5月14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。

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。

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➡



ホームページを開設しています！！

早良区 いきいきプロジェクト  で検索！！

家で過ごすためのヒントが載っています

ミニ脳トレの答え

- ① てんきよほう (天気予報)
- ② かみふうせん (紙風船)

【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

こんな時こそ

3食、食事をしていますか？

バランスの良い食事をしましょう

1回の食事で、「主食」「主菜」「副菜」をそろえるようにしましょう。

「主食(ごはん等)」

「主菜(たんぱく質)」

「副菜(野菜, 海藻等)」

体を動かすのに必要な**筋肉**を減らさないために、**低栄養**に気をつけて、「たんぱく質」をとることを心がけましょう

卵



肉



魚介類



大豆・大豆製品



よく噛んで食べましょう

よく噛むと、消化によいだけでなく**脳の血流量が増加**します！

口のまわりの筋力が強化されて、**オーラルフレイル***予防になります！

※オーラルフレイル: お口からはじまる体の衰えて、「むせる」「食べこぼしが増える」などからはじまると言われています



筋力トレーニング

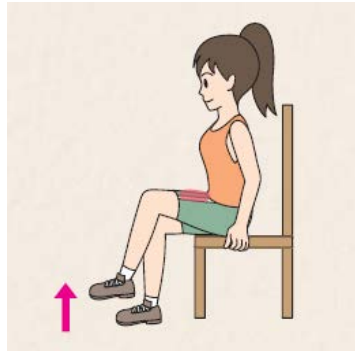
テレビをみながら座ってできる

◇ふくらはぎの筋力アップ
(目安 10~20回)



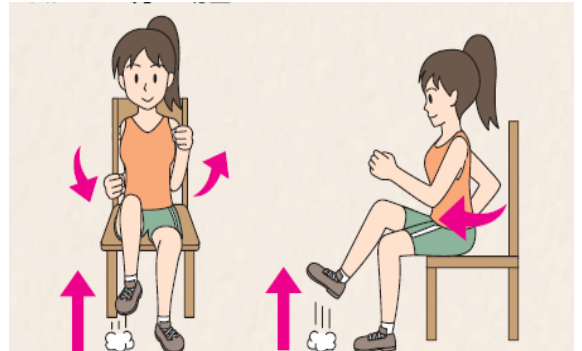
かかとを上げ下げする

◇ももの筋力アップ
(目安 片足 10回)



ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

◇足踏み
(目安 片足 10~20回)



腕を振りながら足踏みする

脳も元気に！脳トレコーナー！！ 【文字の並び替え】

問. 次の文字を並びかえて、意味のある言葉にしてください。例題: りりとし → しりとり

① よてきんうほ → _____ ② ふみかんうせ → _____

(答えは裏面です)