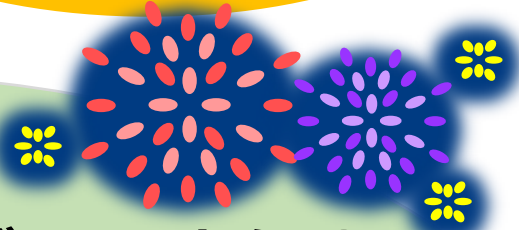


体力維持！

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。



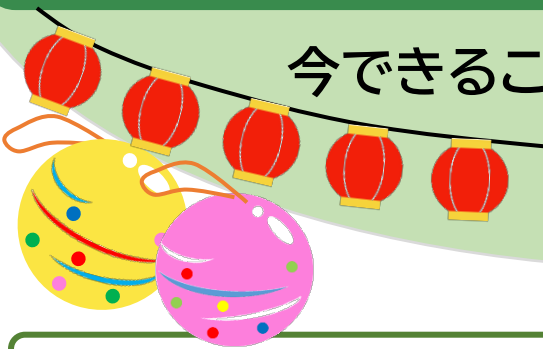
みなさんいかがお過ごしですか？

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.7

令和2年8月24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。

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⇒



ホームページ開設しました！！

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. こんにゃく | 2. うどん | 3. りす |
| 4. わに | 5. わすれなぐさ | 6. つつじ |
| 7. まいだし(東区) | 8. みょうばる(西区) | |
| 9. おさ(南区) | 10. りゅうげじ(博多区) | |

【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

長く元気に！

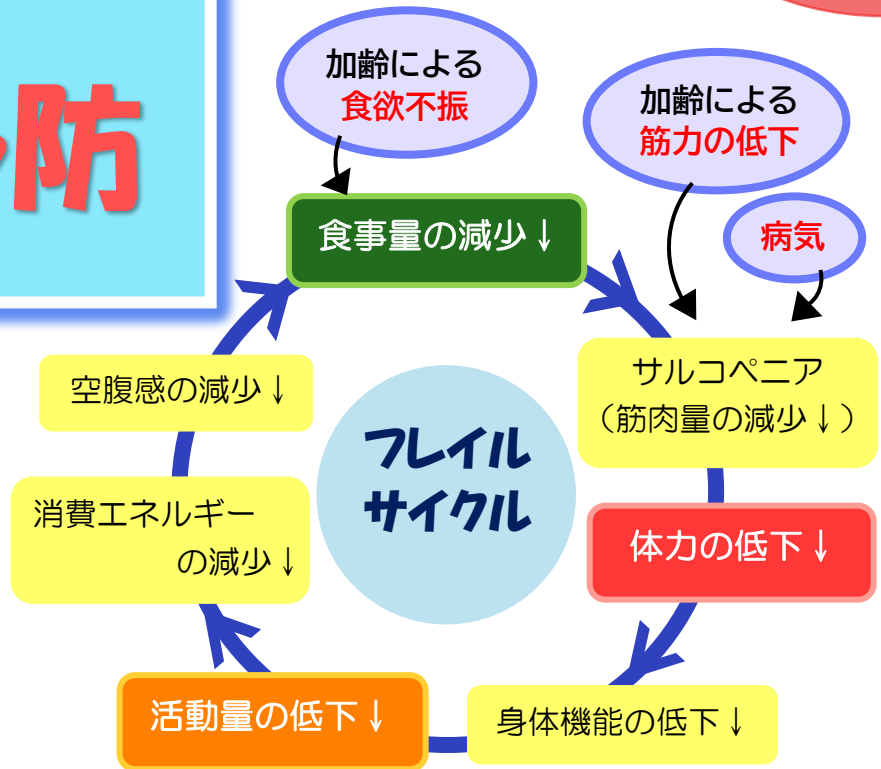
～運動編～

フレイル予防

フレイルとは…

加齢に伴い身心の機能が衰えた状態。

食事 **運動** **社会参加** の
3つの柱の低下に注意しましょう。



フレイル予防のために運動も重要



運動を継続して行うことによって、フレイルサイクル(上図)の項目にある「加齢による筋力の低下」や「筋肉量の減少」を予防でき、フレイル予防にもつながります。

どんな運動をやったらいいの？



- ◆散歩やウォーキングなどで体を動かしましょう。慣れてきたら、「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に行う歩き方も取り入れてみましょう。
- ◆筋力の低下を防ぎ維持するためにも、スクワットなどの筋力トレーニングを、取り入れましょう。

年齢関係なく筋肉量は増えるとも言われています！

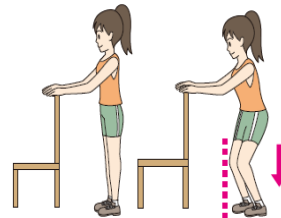


運動するときは、
熱中症予防・感染予防も忘れずに！



【スクワット】

足を肩幅にひらき、
つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす



ミニ脳トレ

問. 1～10までの漢字を正しく読んでみましょう。(問7～10は、福岡市の地名です)

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|-------|
| 1. 蒟蒻 | 2. 饅飩 | 3. 栗鼠 | 4. 鰐 | 5. 勿忘草 | 6. 躑躅 |
| 7. 馬出 | 8. 女原 | 9. 日佐 | 10. 立花寺 | 答えはウラに！ | |