

# 住之江区地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、高齢者の方の介護や生活に関する相談窓口です。

## 第19号

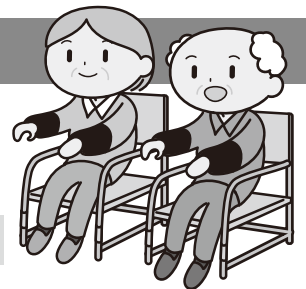
発行：住之江区地域包括支援センター  
TEL：06-6686-2235

# コロナ禍で 気をつけたいポイント!



## 1 「生活不活発」に気をつけましょう

動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の働きが低下し、回復力や抵抗力も衰える傾向があります。



★「テレビを見ながら体操をする」など、身体を動かす時間を増やしましょう。

※大阪市では百歳体操の動画を吉本興業株式会社と共同で作製し、YouTubeで公開しています。  
右記のQRコードからご覧いただけます。

※サンテレビでは土曜10時～神戸市の「KOBE元気!いきいき!!体操」が放送されています。

百歳体操の動画はコチラ



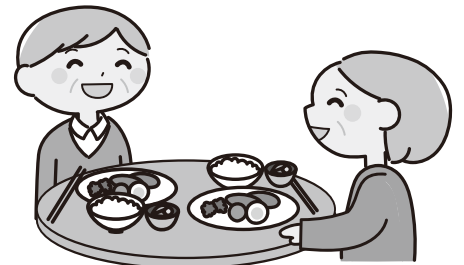
## 2 1日3食、栄養バランスのよい食事を摂って免疫力を維持しましょう

★主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事

特定の食品をとれば病気にならないというものはありません。  
いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

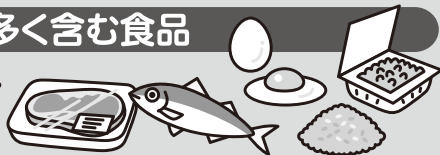
★たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

不足すると、体力や免疫力が低下します。ストレスが続く環境では特に、十分に摂取する必要があります。



たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・大豆・  
大豆製品



ビタミン・ミネラルを多く含む食品

野菜・果物・海藻類・  
きのこ類・牛乳



## 3 電話も活用し 毎日おしゃべりをしましょう

自粛生活で会話の機会が減ると、お口の力が衰える心配があります。会えなくても電話で会話する、鼻歌を歌う、早口言葉など意識してお口周りの筋肉をつかきましょう。



## 4 人や動物・植物、音楽や作品 などに触れましょう

「笑い」が免疫力を高めることは、よく知られていますが、人だけでなく動物・植物や人が生み出した作品等を通して、様々な感情を表に出すことが免疫力を高めることにつながります。



