

# ほっとネット



- 自粛生活でも、毎日を健やかに！ … 1 ページ
- 今日の8+1ミッション…………… 2 ページ
- いろいろ食べポ…………… 3 ページ
- 無理せず楽しく♪フレイル予防…… 4 ページ
- きれい&元気のレシピ…………… 4 ページ下

令和3年3月15日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

フレイルのサインに気づいて元気をアップ!!

## 自粛生活でも、毎日を健やかに!

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方々の心身の機能低下が心配されています。これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下（フレイル）のサインに早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

元気がアップ!

コロナに負けない好循環を作ろう

生活機能の向上



生活機能の保持

フレイル予防のポイントは5つ! できることから始めましょう!

日常生活で心身の機能を改善する

- ①筋力（運動） ②食事（栄養） ③口腔ケア（歯と口の健康）
- ④認知機能（脳力をアップ） ⑤社会参加（人との交流）

### 高齢者あんしん相談センター 介護予防もお気軽にご相談ください!

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

毎日やろう!!

# 今日の「8」+1 ミッション

## ☑️ しっかり水分補給

1日あたり、お茶・水などの水分をコップ8~10杯のむ。(1日1.5ℓくらい)



※各項目の内容については主治医の指示に従ってください。

朝

## ☑️ 布団の中で全身のばし



つま先は伸ばすと足がつりやすいので踵をつき出すように!

1

## ☑️ 整容・更衣

外にでかけなくても予定がなくても衣類を着がえる。



鏡でお顔のチェックも。

2

## ☑️ 日光浴 リラックス



室内でもいいので1日20分程度日光にあたる。

しっかり日光にあたると、体内でメラトニンがつくられ、夜の睡眠に役立ちます。

お腹を意識しながらゆっくり5回深呼吸

3

## ☑️ 健康管理

36.0°

自分の平熱を知っておこう。毎朝自分の体調を確認して、変化にいち早く気づこう!



4

## ☑️ お散歩



だらだら歩きからウォーキングへ。手をふって、足もしっかり上げながら歩くと効果倍増!

おいしいたべもの、きれいなお花など何か目的をもって楽しい外出をしましょう。

+10分で+1000歩になります。

5

## ☑️ ガラガラうがい



3回  
ブクブク

水を口に含み、ほぼ全体をふくらませ3回ブクブクして水を吐く。



15秒  
ガラガラ

次にもう1度水を含み上を向いてのどの奥で15秒ほどガラガラして水を吐く。外出後はもちろん食事の前にお口の体操として取り入れて!

6

## ☑️ 笑い



電話でおしゃべり、好きなテレビやラジオを見たり聴いたりして、声をだして笑おう!

そしてCMの間は、ひざのばしで筋力トレーニング

しっかり背すじをのばして片方のひざをしっかりとばす。太もも前面意識して10~15回行う。

しっかり力を入れて



7

## ☑️ お風呂に入りながらリラックス体操

つま先パタパタ運動



すわった状態でつま先を45°程度のばしたり、もどしたり。

のぼせには気をつけて!

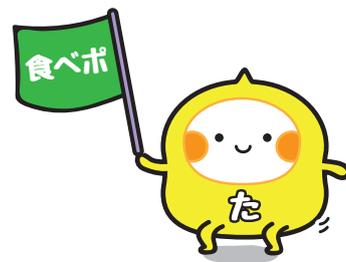
夜

8

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム『本日の8ミッション』をもとに文京区高齢福祉課にて作成

健康長寿の『食べる』のポイント

# い3い3食べポ



- 体の機能を維持するためには  
**多様な食品**から  
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを  
**1食品群=食べポ1点**と数えます。
- 右の10食品群のうち  
**1日7点以上**<sup>\*</sup>を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

少しでも料理の中に入っていればOK!

見える

## 食べポの10食品群



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳乳製品	や やさい	か 海藻	い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	○の数 (点)
例											7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。  
出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

すこやかな毎日を過ごすために・・・

無理せず楽しく♪



フレイル予防

①運動の習慣

②食生活・口腔ケア

③人との交流

大事なポイントは？



これらに関する動画や講習会等お役立ち情報をLINE(ライン)でお届けします♪

つながるかすたオンライン 加寿多ねっと

企画・運営 特定非営利活動法人 地域ネットワークとらいあんぐる

友だち追加してね♪ \*ぜひ、ご家族もご協力ください



公式アカウント



〈お問い合わせ〉文京区社会福祉協議会 ☎03(5800)2942

きれい&元気のレシピ vol.31

よく噛んで消化に優しい食べ方を

かぶと言えば冬の印象が強いですが、春のかぶはやわらかくサラダに向きます。今回のレシピは火を使わずサッと作れる1品です。よく噛んで唾液の分泌を促しましょう。

かぶの葉はアクが少なく栄養たっぷりの緑黄色野菜なので、葉付きのものがあれば一緒に購入し、おみそ汁に入れてもおいしいです。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 ハピベジ で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

かぶとガリのサラダ

◆材料 (2人分)

- かぶ 150g(約2個)
- しょうがの甘酢漬 30g
- 塩 小さじ1/4
- 黒こしょう 少々
- オリーブ油 小さじ1

◆作り方

- ① かぶは皮をむき、薄くスライスする。塩(分量外)を振り、しんなりしたら洗って、よく水気を絞っておく。
- ② ボウルに①のかぶを入れ、塩で和えてから、オリーブ油、黒こしょうも加え、サクッと混ぜてなじませる。
- ③ 最後にしょうがの甘酢漬を加え、混ぜ合わせる。



ここがポイント

- かに風味かまぼこを加えるとまろやかになり、彩り・ボリュームもアップします。
- 硬さが気になる方は切ったら塩もみせず、レンジ等で加熱すればやわらかくなります。

【編集】高齡福祉課地域包括ケア推進係 ☎03(5803)1843 FAX: 03(5803)1350  
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>