

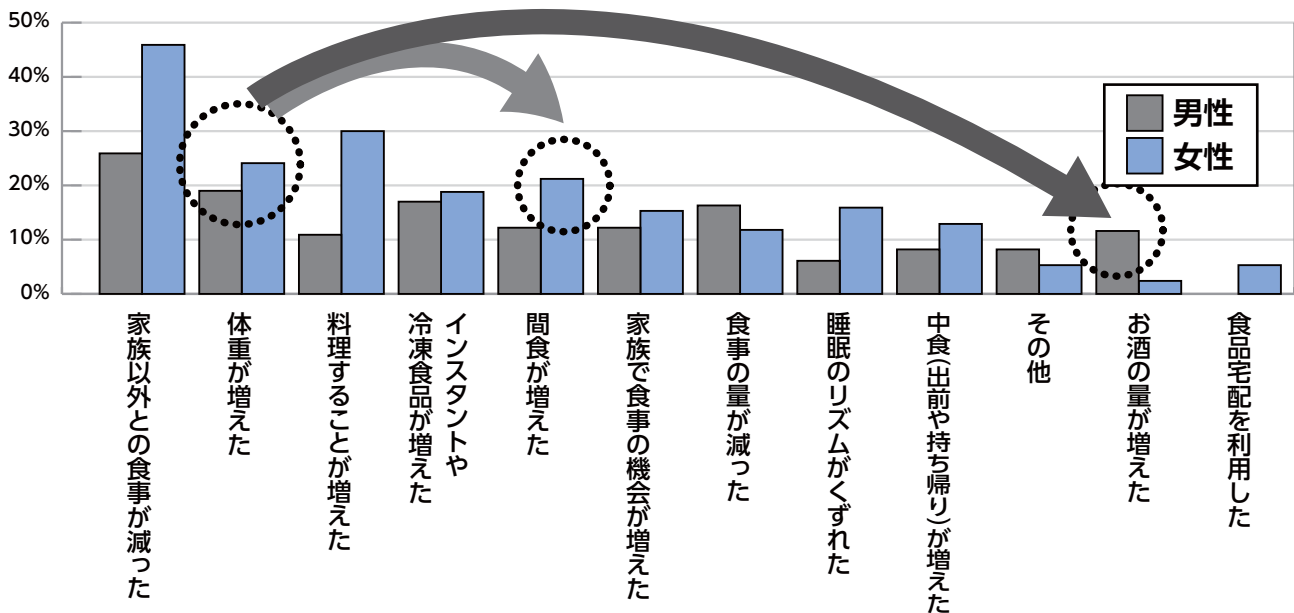
## ～ウィズコロナ時代を乗り切る秘訣～

# 「適性体重の維持」と「免疫力・体力アップ」

第3次長洲町食育推進計画策定のためのアンケート調査によると、新型コロナウイルス感染症の影響で、**体重が増加したと答えた人は5人に1人**という結果になりました。その原因として、「間食が増えた」「お酒の量が増えた」ことがアンケート結果でみえてきました。

感染症予防のためには、免疫を高めると同時に**食事・運動で適性体重を維持することが大切**です。

新型コロナウイルス感染症による食生活・環境の変化



## 【わかつちやいるけど止められない間食】

### 間食のタイミング

- ① 3食の食事の一部として食べる
- ② 活動前や歩くなどの運動前に食べる
- ③ 寝る前2時間と、午後9時以降は避ける

### 間食の内容・量

- ① 清涼飲料水(甘味)はやめる
- ② 小袋に変える
- ③ 栄養表示を確認する
- ④ オススメは果物、ナッツ、乳製品、卵など



### 食べたい!と思ったら...

- ① 体を動かす(立ってうろうろするだけでも○)
- ② 歯を磨く・ガムを噛む
- ③ 熱い飲み物を飲む(甘い物はNG)
- ④ 今我慢すれば次の食事がとてもおいしくなると考える(次の食事を楽しみにする)



## 【ついつい飲みすぎてしまうお酒】

### 飲みすぎを防ぐために...

- ① 誰かと一緒にゆっくり楽しく飲む
- ② アルコール度数の強いお酒は氷や水で薄めて飲む
- ③ ノンアルコールを利用する
- ④ つまみを食べながら飲む(揚げ物の高カロリーや塩分に注意)



## 体を動かしてみよう！～生活不活発病の予防～

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控える毎日が続いていませんか？  
体を動かさない状態が続くと、「生活不活発病」による健康への影響が危惧されます。  
自宅にいながら活動量を維持できるよう、元気あっぷ体操（有明地域リハビリテーション広域支援センター考案）から2つの運動を紹介します。

### （１）自宅でできる筋力アップ体操

#### 1万円体操（10万円まで数えて1セット）

- ①椅子の背もたれを持ち、背中を伸ばして立ちます。
- ②「いちま～んえ～ん」とゆっくり声を出しながら、膝を曲げて元の姿勢まで戻ります。
- ③「いちま～んえ～ん」の後に、「ギュ！」と言いながら、お尻の穴を閉めましょう。（繰り返し、10万円まで数えます）

〈効果〉

- ・下半身の筋力強化
- ・尿失禁の予防
- ・転倒予防
- ・ひざ痛の予防や改善

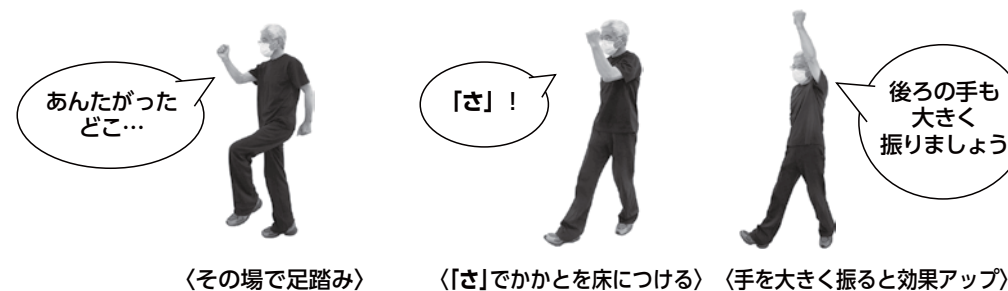


### あんたがったどこ「さ」体操

- ①「あんたがったどこさ」を歌いながら足踏みします。
- ②歌詞の「さ」のところで、前に出した足のかかとを床につけます。「さ」意外の歌部分は足踏みを続けます。

〈効果〉

- ・下半身の筋力強化
- ・バランスの改善
- ・転倒予防
- ・ひざ痛の予防や改善
- ・頭の体操（脳トレ）



### （２）自宅でひとりでは体操が長続きしない…、定期的にしっかり体操したいという人には

#### 元気あっぷ体操教室（各介護予防拠点施設で開催）

- ・参加費は無料です。
- ・養成講座を修了した元気あっぷリーダーが、体操のやり方を丁寧に教えてくれるので、初めての人も安心して参加できます。
- ・町内20カ所の介護予防拠点施設で定期的に開催中です。

〈中央公民館での体操の様子〉



▲みんなで楽しく習慣化♪



げんきの館スタッフがしっかりサポート

### （３）運動不足や、ちょっと健康が気になりだした人に 専門的な指導と楽しい通いの場で元気をプラスあっぷ！

#### プラスあっぷ教室（げんきの館で開催）

- ・短期集中型の通所型サービスです。毎週火曜日の午後、2時間のプログラムです。
- ・姿勢や体の動きの改善方法、運動、栄養、口腔ケアについて学べます。
- ・自宅から会場（げんきの館）まで、送迎します。
- ・参加費は1回330円です。

☎長洲町高齢者支援施設 げんきの館 ☎57-8336

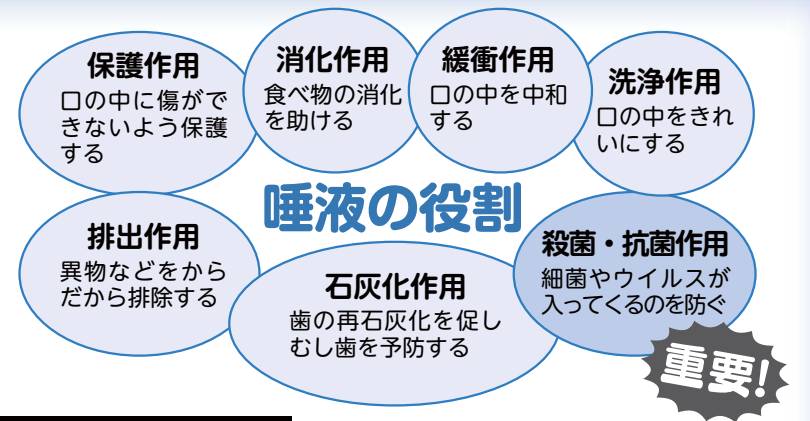
10月から始まる  
新しい教室です

## 【免疫力アップの秘訣は唾液】

1日に出る唾液の量は、なんとおよそ1.5リットル！！

唾液にはたくさんの役割があります。

その中の一つに殺菌・抗菌作用があり「IgA」という成分が含まれていてからだの中に入ろうとする細菌類をシャットアウトして、免疫力の強いからだを作っています。



## 【唾液が出にくくなる原因・口が乾く原因てなに!?】



## 【唾液をたくさん出すためには・・・】

### ①しっかり噛みましょう



唾液がたくさん出ると  
味もおいしく感じるよ。  
目標は1口30回！

### ②たくさん話しましょう



ソーシャルディスタンスと感染予防  
をして楽しく地域の活動にも参加し  
よう！

### ③水分補給をしましょう



水分摂取が少ないと  
唾液も減っちゃうよ！

### ④唾液腺マッサージ

| 1. 耳下腺マッサージ                                       | 2. 顎下腺マッサージ                                             | 3. 舌下腺マッサージ                                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <br>親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。 | <br>親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5カ所ほどを、1カ所につき5回ずつ押す。 | <br>両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？ |



マスクをしている今、口で呼吸をしていませんか？

息苦しさを感じ気づかないうちに口呼吸になってしまうことがあります。すると口の中が乾燥してしまい、せっかくの唾液パワーを発揮することができません。マスクの中でも口を閉じることを意識しましょう。そして、口の中が汚れているのもNG！口の中を清潔に保つことも感染症の予防につながります。手洗い・咳エチケットに加えて歯みがきもしっかりしましょう。

免疫力アップの次は、体力アップ・生活不活発病予防でウィズコロナ時代を乗り切るためのお話しです。

すこやか館 ☎78-7171