

今だからこそ できること!

「動かない」と「動けなくなる」
生活不活発に気をつけよう!

今こそ

フレイル予防!

南平岸地区の皆さん、様々なことが中止となり自粛生活が続いていますが、「閉じこもり」気味になっていませんか?

動かない状態が続くと「生活不活発」となり、心身の機能が低下して動けなくなります。

一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜いたり、誰かと話すこともしない・・・という日々を送っていると、「フレイル(虚弱)」が進んでしまいます!

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力の低下、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすくなるので、フレイル予防をして抵抗力を下げないように注意をしましょう!

運動 座っている時間を減らしましょう!

- ・なるべく動くことを心掛けましょう。
- ・家で出来る用事をしましょう。
(畑仕事、庭いじり、家事や片付けなど)

栄養 低栄養を予防して免疫力を下げない!

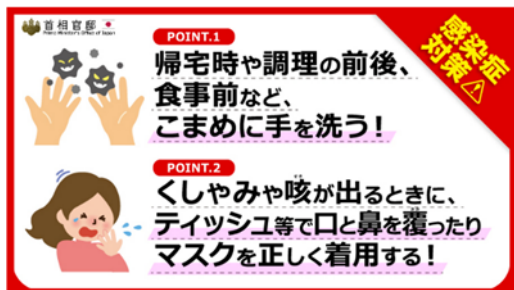
- ・三食バランスよく食べて身体の調子を整えましょう。
- ・筋肉のもと→タンパク質を積極的に摂りましょう。

口腔 お口の健康を保ちましょう!

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう。
(よく噛んで食べる、歌をうたう、早口言葉など)

交流 孤独を防いで心身の健康を保ちましょう!

- ・電話や手紙、メールなどを活用して会話の機会を増やしましょう。
- ・買い物や移動など、困ったときに支え合える相手を考えておきましょう。



POINT.1
帰宅時や調理の前後、
食事前など、
こまめに手を洗う!

POINT.2
くしゃみや咳が出るときに、
ティッシュ等で口と鼻を覆ったり
マスクを正しく着用する!

感染症対策

簡単レシピ紹介

しっかり食べて
動ける体づくり!



◆材料2人分◆

さば缶	大 1/2 缶
大葉	5 枚
生姜	1 かけ
小ネギ	2 本
みりん・醤油	大さじ 1
白ごま	大さじ 1
ご飯	1 合



さば缶で簡単混ぜるだけ!
『さばと大葉の混ぜご飯』

◆作り方◆

- ①さば缶の汁気を切りほぐす。
みりんと醤油をかけラップをし、電子レンジで1分加熱。
- ②大葉と生姜を千切りにし、
①に加え、さばをほぐしなが
ら混ぜる。
- ③ご飯と白ごまを入れ、全体を
さっくりと混ぜる。
小ネギをのせて完成!

鯖は骨を強くし、骨粗鬆症や動脈硬化、脳卒中等の予防やコレステロールを減らす役割があります!ごまや大葉にも体に必要なたんぱく質やカルシウム等が沢山含まれています。

コロナに便乗した 詐欺に注意!



特別定額給付金、マスクの送り付けなど、新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増えています。不安に感じた方は、札幌市消費生活センター(011-728-2121)や警察相談専用窓口(#9110)、地域包括支援センターまでご相談下さい。

豊平区第3地域包括支援センター
担当:三宮・森田 ☎011-854-7777

介護予防に関することや地域で閉じこもりがちな高齢者などの相談、様々な制度についてなど、お気軽にご相談ください。

札幌市豊平区介護予防センター南平岸
中島 ☎011-584-1325

