

# にこにこ通信

## 10月号

**「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント！**

## 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

**動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



**しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！**

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



※2020 一般社団法人老年医学会

**献血のお知らせ！**

**日時：令和2年10月8日(木) 午前9時30分～午後4時00分**

**場所：加須市中央二丁目町内会館(千方神社)**



医療サービス委員会 広報担当  
栗原・大和田