

ともに

- ◆窓口開設 月曜～土曜日 9:00～17:00
- ◆電話 042-397-1091
- ◆住所 東村山市富士見町 2-1-2
- ◆担当地域 富士見町・美住町

令和2年9月 **臨時号** ～コロナに負けない体をつくろう！～

自宅でチャレンジ!

★下半身の筋力アップ体操

監修

小川 真生 先生
(おがわ接骨院)

- 痛みのない範囲でゆっくりと行いましょう。
- 息を止めず、回数を声に出しましょう。
- 1セット(10回)から始めてみましょう。



① ふくらはぎの筋肉の強化

椅子などにつかまり、背伸びをするように両足のかかとをあげます。



② ひざを支える筋肉の強化

足を上げ、膝もしっかり伸ばします。反対の足も同様に行います。



③ 足の付け根の筋肉の強化

太ももを上にあげ股関節が90°になるくらいまで曲げます。



④ おしりの筋肉の強化

かかとを後ろに蹴るようにゆっくりあげます。足はあげすぎないようにしましょう。



⑤ おなかの筋肉の強化

おなかに力を入れて両足を浮かせます。



⑥ 足全体の筋力強化

椅子などにつかまり、ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。
※膝がつま先より前に出ないようにします。

栄養コラム ～たんぱく質をしっかり摂って筋力を維持しよう～

監修

小里 史香 管理栄養士
(特別養護老人ホーム
第二万寿園)



加齢とともに筋肉量の減少や筋力の低下が起こります。

元気な筋力を維持して、いつまでも生き生きと過ごすためには、適度な運動とともに毎日いろいろな食品をまんべんなく食べ、筋肉のもとになるたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。ですが、高齢者は、肉・魚が少ない傾向にあり、栄養が偏りがちです。また、朝食が簡単だったり小食すぎると、必要な栄養量が摂れません。

まずは、1日3食に、肉・魚・卵・豆類・乳製品などを取り入れて、良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。

★1日の食事メニューを見直してみよう！

例えば・・・

<朝食>

菓子パン のみの場合



・牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラス



<昼食>

うどん の場合



・卵やかまぼこ、油揚げを入れる



<夕食>

ごはん・みそ汁・漬物 の場合



・みそ汁に豆腐を入れる
・肉か魚料理を1品追加



防災お役立ち情報 ☆自宅から避難する際の荷物もコロナ仕様に！

コロナ禍にも台風などの自然災害は起きます。万が一、自宅での安全が確保できず避難する時に備えて“非常持ち出し品”は準備していますか？まだの方は、この機会に揃えてみてはいかがでしょうか。

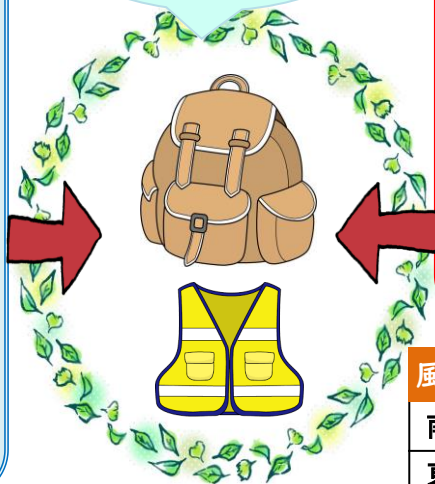
準備にあたっては、“コロナ感染症対策”の備品も加えることをお勧めします。

《非常時の持ち出し品》

- 水、水筒
 - 食品
 - 衣類
 - 現金、印鑑
 - 歯ブラシ、歯磨き粉
 - 懐中電灯
 - ナイフ、缶切り
 - 携帯トイレ(袋と凝固剤)
 - 薬とお薬手帳
 - 保険証の写し
- など

※自分にとって何が必要かを考えて準備しましょう。

リュックやベストは両手が空くのでおススメ！
玄関や枕元など持ち出しやすい場所にご用意を。



《コロナ対策で荷物に加えたいもの》

- マスク
- アルコール消毒液
- ハンドソープ、固形石けん
- 体温計
- 上履き、スリッパ
- ティッシュ
- ウェットティッシュ、ポリ袋
- 住所、氏名、緊急連絡先を書いたもの

風水害時に開設予定の避難所(西部地区)

南台小学校 体育館	富士見町 1-16-12
東村山七中 体育館	美住町 2-23-1