

武蔵塚だより

2020.4 - 号外 -

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》



今回は新型コロナウイルス関連の熊本市からの情報をお届けします(熊本市ホームページでも公開中 2020.4現在)。感染予防・拡大防止のため、皆さま外出を自重されていることと思います。こんな時こそ、バランスのよい食事と運動で体力づくりと気分転換を図り、心身ともに元気なカラダを維持しましょう。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



不要不急の外出、混雑する場所は控えてください。発熱などの風邪の症状があるときは外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。また、こまめな手洗い・消毒を行ってください。



感染が疑われる場合は相談窓口で電話をしましょう。

「風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く」「強いだるさや息苦しさがある」
※ただし高齢者や基礎疾患がある方はこうした状態が2日以上続いたら相談しましょう。

- 専用電話番号 096-364-3222、096-372-0705 (24時間開設)
- 対応内容
 - ・新型コロナウイルス感染症に関する相談
 - ・新型コロナウイルス感染症の疑い患者を診察する医療機関(帰国者・接触者外来)の受診調整



元気な体が資本です!!

1日3食を規則正しく、バランスのよい食生活を

朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、食事量が十分にとれ、生活にもリズムが生まれます。毎食に、主食(ごはん・パン・麺など)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜料理など)をそろえると栄養バランスがよくなり、「たんぱく質」と「エネルギー」を十分とることができます。また、薬味や香辛料、だしのうまみなどを上手に利用し、食塩を控えましょう。



上手に栄養補給を

一度に少しずつしか食べられない人は、毎食のおかずを使うことが少ないものを間食でとりましょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物がおすすめです。

1日の目安
1~1.5ℓ



水分補給も忘れずに

高齢になると喉が渇く感覚が鈍くなり、脱水が心筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。運動の前後は特に気をつけこまめな水分補給を心がけましょう。

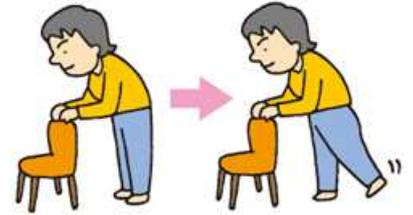
裏面では自宅で簡単にできる筋力アップ運動を紹介しています!!

自宅で毎日できる筋力トレーニング

体調に合わせて
まずは10回ずつから

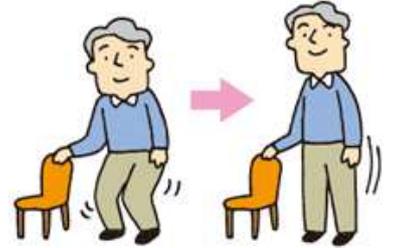
「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます
足の後ろ上げ

- ①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。
- ③1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



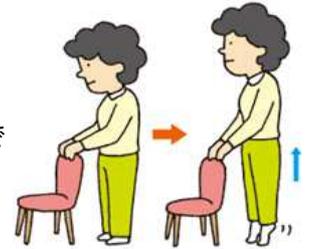
4分の1スクワット

- ①両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈曲で十分です。
- ③②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。



つま先立ち

- ①軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ、「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを下ろします。



※バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。

[注意]

筋力トレーニングなどの運動をする際は、軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い付加をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。
※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでください。

頭の体操も合わせてどうぞ！！！！



熊本の地名に関するクイズを準備しました！何と読むでしょう？

【第1問】魚貫崎 ①おぬきざき ②うおかんざき ③おにきざき

【第2問】柵 ①かこい ②こしらえ ③まがき

【第3問】隈府 ①わいふ ②わいぶ ③くまふ

答えは表の右下にあります

<発行> 熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚（熊本市北5地域包括支援センター）
〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

