

うち

動画を活用した

家でも健康づくり

実践のススメ



おうちでできる健康づくり

ウィズコロナの暮らしを送るうえで、私たちは何に注意すればいいのでしょうか。いわき市医師会会長で木村医院院長の、木村守和先生に話を聞きました。



いわき市医師会会長
木村守和先生

新型コロナウイルスの感染が広がったことで、人と会う機会や、外で運動する機会などが失われているのではないのでしょうか。そういう状態を「不活発化」と言いますが、それが続くと肉体的にも精神的にも不健康が続き、調子を崩してしまう場合があります。

けれども、健康だった状態から一気に要介護状態に進むわけではありません。その間に「フレイル（虚弱）」という状態があります。人間は、健康な状態とフレイルを行き来する場合があります。健康だった人も不活発化が続くとフレイルに移行してしまうし、逆に少し虚弱だった人でも、適切にリハビリを行うことで、健康な状態に戻ることもあります。

フレイルから健康状態に戻すために大事なものは、身体の健康、心の健康、そして社会性

です。栄養価のある食事、運動を、ひとりではなく、近所の人たちや家族、友人たちと取り組むことで、心に刺激を与えながら、孤立せず取り組むことが大切です。

家でもできることがあります。ストレッチや筋トレなどは簡単なものでも効果があります。また、栄養バランスのいい食事を自分で学んでみるのもいいでしょう。いわき市では、運動や食事について紹介する動画も多数あります。自分の健康を見直す機会と捉え、ぜひ試してみてください。

木村先生の
インタビュー動画は
こちら



フレイル予防の3ポイント

日々の習慣と結びついている3つの点を意識しましょう！

栄養



栄養バランスのとれた食事、そして、お口の健康（口腔ケア）が大切です。

運動



運動は、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く、体を動かしましょう。

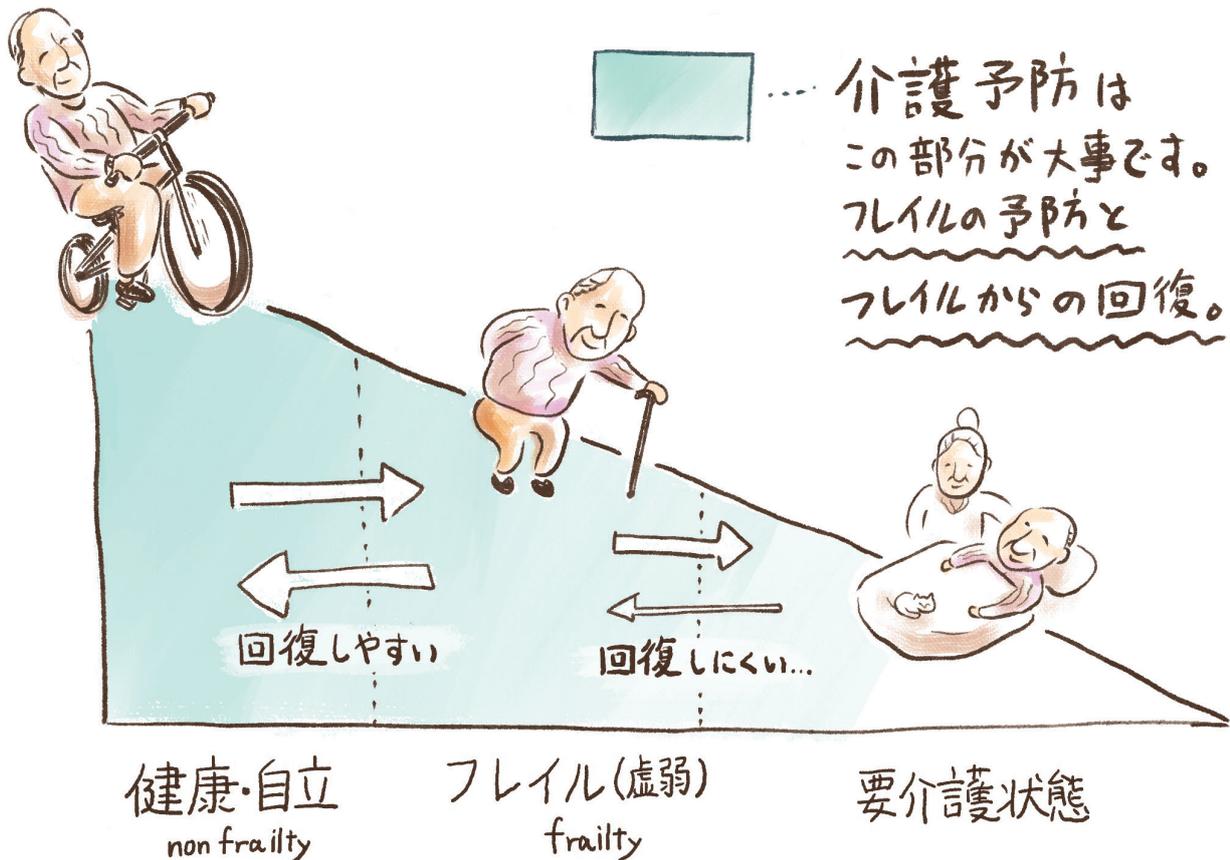
社会参加



趣味やボランティアで交流することも、生き生きと自分らしく生きるのに大切です。

フレイルを予防しよう

人間は、健康な状態からフレイルを通過して要介護状態に移行します。一度要介護状態になるとフレイルの状態には戻すのは難しいとされます。フレイル予防、フレイルからの回復が健康寿命を伸ばすことにつながります。



次のページから、おうちでもできる健康づくりを紹介しています。体操・料理ともにカンタンに手軽にできるものばかり。このテキストを使ってぜひチャレンジしてみてください。それぞれ動画があるので、QRコードを使って動画もご活用ください。QRコードの使い方は、7ページに記載してあります。また、健康づくりの集まりなどの情報も記載しました。参加待ってます！

家でもやってみっぺ!

色々な体操の映像が見れます

シルリハ体操



いごくシルリハ体操 🔍

簡単体操「シルリハ体操」を、体の部位別に紹介しています。簡単だけど続けることで効果てきめん！きもちいから、やってみろ～。

シルリハ体操指導士



川又綾子



金城衣利

肩こり予防



肩こり予防体操の
動画はこちら



① 指を組んで腕を前に伸ばします



② そのまま腕を頭の上へ



③ 手を頭の上を下ろします



④ 肘を後ろで開き胸を張ってそのまま15秒



⑤ 肘を緩めて手を頭の上へ



⑥ そのまま腕を伸ばします



⑦ ゆっくりと腕を下ろします

シルバーリハビリ体操の3原則

1. 一度に頑張りすぎないこと
2. 「良くなったから」といって止めないこと
3. 効果が現れなくても、諦めずに続けること



いごく おうちごはん 🔍

おうちごはんを楽しもう

管理栄養士



半沢怜奈



木村繭子

次は、おうちで簡単に作れるレシピをご紹介します。
栄養摂取も大事ですが、料理をすることもフレイル予防につながります。まずは試しにやってみましょう！

レシピ動画はこちら



冷凍野菜で食物繊維やビタミンを手軽に補給 唐揚げと冷凍野菜の煮物

材料1人分

冷凍食品のから揚げ	3個
冷凍食品の揚げナス	40g
冷凍オクラ	10g
しめじ	1/2パック(50g)
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
水	100cc

エネルギー 305 kcal たんぱく質 15.1g

脂質 20.5g 炭水化物 14.5g 食塩 1.6g

つくりかた

①

鍋にから揚げ、揚げナス、しめじ、調味料、水を入れる



②

落とし蓋をして中火で7分煮る



③

途中で、から揚げを返す



④

冷凍オクラを加え、ひと煮立ちさせる



⑤

水気が無くなったら出来上がり



あいうべ体操

歯っぴいスマイル



いごく あいうべ体操 🔍

おいしく食べるために大事なものは『食べる力』。
お口周りの筋力の向上で、免疫力アップや唾液がたくさん出てくるなどの効果が期待できます。



歯科衛生士 佐藤安菜



ポイント

- ・声は出しても出さなくても OK!
- ・あごに痛みのある場合は「い」「う」だけでも OK!
- ・決して無理せず、続けることが大切です。

1~4で1セット。

1セット4~5秒くらいのゆったりとしたペースで、1日30回を目安に続けてみてください。

口腔ケアも忘れずに



毎食後に
歯磨き



入れ歯も
お掃除



定期的に
歯科医院へ

スマホで読み込む

QRコードを 使ってみよう!

最近良く見かける正方形の『QRコード』。
実はこのコード、スマホにかざすと
自動的に動画やホームページを開いてくれます。

読み込み方

スマホのカメラアプリや、QRコード読み込み専用のアプリで読み込めます。わからないときは、身近な人やお店の人に聞いてみてください。



いごく家で igoku べ Q



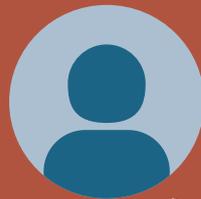
お家で健康づくり、やってみた!

実践している皆さんの声をご紹介します



四倉地区
S.Sさん

シルリハ体操も、家でだったら孫ともできるので、動画を見ながら一緒にやってみたら、とても楽しかった。



常磐地区
K.Sさん

QRコードは、すぐに見たいページにいけるから便利。



平地区
T.Kさん

動画は何回も見られるから、忘れてしまっても大丈夫なのがいい。



勿来地区
Y.Wさん

お口の体操なので、お風呂の中で習慣化してみようと思った。

社会参加しましょう

～おうちでも少しずつ 外でも無理なく～

社会参加なんて聞くととても難しいことだと思いがちですが、大事なものは人との交流です。こんなタイミングだからこそ、自分にあったやり方で気軽にチャレンジしてみましょう。



つどいの場

地域の集会所等を集まり、シルリハ体操したりお茶のみしたりしているのが『つどいの場』です。冊子で紹介したシルリハ体操を覚えてぜひみんなで行ってみるのもいいのでは。参加条件はなく誰でも参加できますが、感染予防対策が確認できた場所から再開していますので、詳しくは各地区の社会福祉協議会や包括支援センターにお問い合わせください。



シニアボランティアポイント事業

65歳以上の方を対象に、高齢者施設等で活動したり、各種事業で活動したりするとポイントがもらえて、そのポイントに応じて商品がもらえます。ご自身の優しさ・やる気をカタチにできます。誰かのためは心の交流。詳しくは地域包括ケア推進課にお問い合わせください。



おうちでもつながる

感染症のことを考えれば人との接触を減らすことは必要かもしれませんが、「人とのつながり」までは減らさないようにしましょう。お友達やつどいの場やボランティアポイント事業で知り合ったお友達と、電話・メール・SNSなどで交流してみましょう。スマートフォンの操作が苦手な方は、まわりの人に聞いてみましょう。それもまた交流です。

元気に楽しく！ チャレンジ！ 健康づくり！