

長束支部だより

♪ 雲の形や風の香りから、少しずつ秋の気配が感じられて来ました。
みなさん、如何お過ごしでしょうか？

コロナウイルス感染に引き続き、インフルエンザのことも話題になり
はじめ、一段と気の許せないこの頃となりました。

* 今月は、今こそ出来ることを見だして、虚弱(フレイル)にならないよう
『おうち時間』という資料より、お知らせします。
また近いうち、きっと笑って集まれる日の来ることを元気で待ちましょう！

* 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない！
*

おうち時間を楽しむ健康にすぞ知恵

お いしく 食べて健康に からだ	う ちですぞ 時間を豊かに くらし	ち いさで 近くで支え合い きずな	え がおで ゆとりの心持ち こころ
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何が出来るでしょうか。

おうちえとは

ソーシャルに役立つ情報を積極的に知恵敏く、
「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、
いまからチャレンジしてみたいことや誰かに
教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアを
ご紹介します。

おいしく
食べて健康に
からだ

今までの健康を保つための食と運動の工夫
動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の
低下が心配です。今できる健康管理のポイントを
紹介します。

- ・ 食を付けない「生活不活病」
- ・ 食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・ 清舌と嚼む力を鍛えよう
- ・ 自分にあった運動



うちですぞ
時間を豊かに
くらし

おうち暮らしを再点検
外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、
より快適に暮らして・働いて・楽しめるようにした
知恵や工夫を紹介します。

- ・ せつかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・ 家族との時間を快適にする工夫



ちいさで
近くで支え合い
きずな

離れていてもできること
普段と同じような交流ができない状況で、離れて
いても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践
できる工夫を紹介します。

- ・ 近所や地域で支え合い
- ・ 地域の魅力再発見/地域の事例紹介



えがおで
ゆとりの心持ち
こころ

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう
長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れて
いませんか？身体だけでなく心の健康を保つために
気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ
新しい情報を後押しする情報を紹介します。

- ・ 不安を和らげ、ストレス解消
- ・ この機会に挑戦：自粛後も役立つ技



100 東京大学 高齢社会総合研究機構

健康のきほん
いまだからこそ
摂りたい栄養素とは？

外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくるタンパク質と筋肉づく
りを助けるビタミンDをバランスよく。
ビタミンD活性化には日光浴も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。

病気に負けないように免疫力をアップしたい！

栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・ 発酵食品
- ・ ビタミン豊富な野菜や果物
- ・ にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ
「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

* 秋の七草は、それぞれ個性の
ある美しい花をめで、厳し
い冬に備えて、薬草として
自らの健康を保つためいろ
いろ工夫をされてきた万
葉の時代からの産物であ
る。

* 春の七草は、摘草(食草)とし
て新鮮な青菜の少ない時
期に採取して《七草粥》で
栄養を補給し、長寿と幸
福を祈った。

秋の七草 1 封の秋
秋の野に咲きたる花を指折
かき敷ふれば七種の花

万葉集・採み人 巻上 佳雨
萩の花 尾花 ぐず花 をでしこの花 女郎花、また 藤袴 朝顔(キキョウ)の花