



きぼう通信

ジメジメした日が続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
暑さに身体が慣れていないこの時期に体調を崩されないよう、栄養・睡眠・休息などを十分にとり、免疫力を高めましょう(^^) /




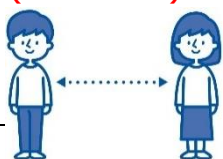


「新しい生活様式」ってどんなこと？



昨年末から世界中で流行している「新型コロナウイルス感染症」により、今まで当たり前であった様々な日常生活に変化がもたらされました。5月14日には奈良県の緊急事態宣言が解除されましたが、ウイルスが完全になくなったわけではありません。引き続き、予防・対策をしていくことが求められています。

～日常生活を営む上での基本的な生活様式～

【参考 内閣官房資料】

1	しっかり手洗い 手指消毒	2	マスクの着用	3	こまめに換気
手洗いは 30秒 程度かけて、 水と石けんで 丁寧に洗う 		症状がなくても マスクを着用 ※熱中症に注意！ 咳エチケットの徹底 		目安は、1時間に2回以上の換気 (5分程度) 	
4	身体的距離の確保	5	「3密」の回避	6	毎朝、体温測定や健康チェック
人との間隔は、 できるだけ2m(最低1m) 空ける 		密集・密接・密閉 とならないように気を付ける 		発熱や風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養 	

桜井市地域包括支援センターきぼう



☎TEL 0744-46-1023

☎FAX 0744-46-1024

✉e-mail hokatsu-kibou@kcn.jp

場所 桜井市阿部 323 済生会中和病院 シルバーケアまほろば 1階

おしらせ

今年度開催予定であった『いきいき百歳体操交流会』は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため**中止**させていただくこととなりました。

「毎日の おうち体操 貯筋増え」

by ワンチーム girl



座位 プログラム (いす)

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう♪

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき



- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと



- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック



- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます
ゆっくり下ろします

もも



- ①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします

抜粋：(公財)健康・体力づくり事業財団

元気で過ごすために「自己チェックシート～7月～」

引き続きご利用ください(^^)/

使い道 決めてあるのよ 給付金

大福在住

街中は カラフルマスクで 華やかに

大福在住

ステイホーム テレビの音だけ 古い二人

上之庄在住

新型コロナ マスク暮らして 口紅減らず

上之庄在住

広報紙 パワーを受けて 合掌す

西之宮在住

和の集い 嫌なコロナが 邪魔をする

上之庄在住

八十の歴 我その年についてになり

上之庄在住

#おうち時間 川柳
皆様から 川柳 をお寄せいただきました。
ありがとうございます！

#おうち時間 川柳



正しい姿勢で
Let's 健康!!



5月号クロスワードパズルの正解は、『しせい』でした！
たくさんのご応募をいただきありがとうございました！



熱中症とは…

暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、身体の異常のことを指します。

炎天下の熱い所にいると熱中症になる印象ですが…

気温が高なくても「湿度」が高くなると熱中症の起こる危険が高くなります。

→例:部屋で熱中症になるなど

熱中症のサイン

- 症状1. めまい・顔のほてり・立ちくらみ
- 症状2. 筋肉痛・筋肉のけいれん(こむら返り)
- 症状3. 体のだるさ(体に力が入らない)・吐き気・頭痛
- 症状4. 汗のかきかたがおかしい→拭いても拭いても汗が出て止まらない
又は汗が全く出ない
- 症状5. 体温が高く皮膚を触ると熱い、皮膚が赤くなり乾燥している
- 症状6. 呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない
- 症状7. 水分補給ができない(口から入れられない)

危険レベル



新しい生活様式における

熱中症予防行動のポイント

① 暑さをさけましょう

涼しい服装で
暑い日や時間帯は無理をしない
急に暑くなった日などは特に注意しましょう

適度にエアコンを使用しながら **1時間**
毎に5分程度の換気も行ないましょう

② 適宜マスクをはずしましょう

2m以上の十分な距離を取って
マスクを外し休憩しましょう

そばに誰もいないときは
思い切って**マスクを外**
してみましょう♪

マスクをしていると喉の渇きが気
付きにくいので**こまめに**
水分をとりましょう♪

③ こまめに水分補給しましょう

のどがかわく前に水分補給を
汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに

④ 日頃から健康管理をしましょう

日頃から**体温測定・健康チェック**を行ない
ましょう
体調が悪く感じた時は無理せず**自宅**
静養しましょう

⑤ 暑さにそなえた体づくりをしましょう

暑くなり始めの時期から「やや暑い環
境」「ややきつい」と感じる強度(**毎日**
30分程度)を心掛け、体が暑さに慣
れるようにしましょう

熱中症を引き起こす原因は・・・

体温が上昇し、体温調節機能のバランスが崩れ、「からだ」に熱が溜まってしまうためです。

今年は、新型コロナウイルス感染症の感染予防のために、マスクをつけて過ごすことにより熱がこもりやすくなり、より一層の注意が必要となります。

特に、**高齢になると暑さを感じにくくなっている**ことがあるので注意が必要です。

バランスの良い食事で 熱中症に負けないからだを作しましょう！

暑くなるとどうしても食が細くなって、そうめんのような食べやすいものだけで食事を済ませがちになっていませんか？

「そうめん」は炭水化物なので、それをエネルギーに変えるビタミン B1と共に摂ることが大切です。

免疫力を高めるビタミン C

疲れの原因となる乳酸を抑えてくれるクエン酸も夏場は特に積極的に摂ることをおすすめします！

バランスの良い食事が熱中症にならない体づくりに大切です。



ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



クエン酸を多く含む食品



レモン、みかん、桃、グレープフルーツ、キウイフルーツ、パイナップル、お酢、梅干しなど

ビタミンB1【豚肉】と夏野菜を使った そうめんレシピ by 山根

材料：そうめん/粉末だし/塩こしょう/白ごま
B1 豚肉/味噌/豆乳
夏野菜 トマト/茄子/オクラ

- ① 素麺と豚を茹でる
- ② ①の間、ボウルに豆乳/味噌/粉末だし/塩胡椒を入れ混ぜる
- ③ 茄子を細く切りレンジ 600W 約3分加熱する
- ④ 全て盛り付けて最後に白胡麻をふる



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>
		散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>
		お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>
6	7	8	9	10	11	12
体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>
散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>
お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>
13	14	15	16	17	18	19
体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>
散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>
お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>
20	21	22	23	24	25	26
体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>
散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>
お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>
27	28	29	30	31		
体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>		
散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>		
お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>	お話 <input type="checkbox"/>		



友達と会った時「チェック表どう？」と
 会話が弾むのも楽しいですね♪毎日**少**
し意識してみると心身が変わりますよ