

心得 4 生活を 楽しむ



笑顔でおることも健康の秘訣！

ほぼ毎日笑う人は、笑う機会がない人に比べて認知機能の低下が予防できるといわれています

●興味のあるさまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう

●身近で出来そうなことから取り組んでみましょう

- ・今後、自由に行動できるようになった時の「してみたい事リスト」をつくるのも良いですね
- ・毎日のスケジュール管理をしっかりとて日々の生活にメリハリをつけましょう



心得 5 人との 繋がり



人と交流すると元気がもらえるわ！

●家族や友人と電話で話してみましょう

●手紙やメール、テレビ電話などを活用し交流してみましょう

●買い物や移動など困った

ときに助けを呼べる相手を
考えておきましょう



心得 6 自分の 状態確認



早いうちから介護予防に取りくむまいか！

●気になる事、不安な事は、ひとりで悩まず早く相談し対処することで元気を保つことができますよ



ご自身の状態を確認できるチェックリストを活用しましょう

「からだところのチェックリスト」 ※2

作成元 ※1 金沢健康福祉財団 ※2 金沢市役所健康政策課 ※3 金沢市役所福祉政策課

問合せ先

(公財)金沢健康福祉財団

金沢市大手町3-23 TEL:222-0102 FAX:222-4366

みんな
そくさいでおうね～



このリーフレットは(公財)金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて作成しました

令和2年9月発行

新型コロナウイルス感染症に勝つ！

自分でできる健康づくり 6つの心得

読んで
みまっし！

心得 1 運動



心得 6 自分の 状態確認



心得 2 食生活



心得 3 お口の ケア



心得 4 生活を 楽しむ



心得 5 人との 繋がり



新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、健康を維持していくことも大切です。
このリーフレットには、自分でできる健康づくりの心得や、金沢市の健康づくりの情報を掲載しました。

いつまでも健康で笑顔で元気でいられるよう、ご自身の生活にお役立てください。

・金沢健康福祉財団ホームページからも、このリーフレットはダウンロードできます。

各種、情報のリンク先もお知らせしています。

・掲載リーフレットは、金沢健康プラザ大手町(金沢市大手町3-21)でも配布しています。

金沢健康福祉財団

検索



心得1 運動

適度な運動で丈夫な体を保たんなんね！

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます
2週間寝たきりの状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるとも言われています

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩しましょう
- 家の中や庭などでできる運動（体操など）を行いましょう
- 家事や農作業で身体を動かしましょう
いつもより動作を大きく大げさにしてみると身体活動の強度が増えますよ
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう

動画

動画を見ながらフレイル予防のための体操をしましょう

「新型コロナに勝つ！ フレイル予防体操」 ※1

「フレイル（虚弱）」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

リーフレット

DVD

音楽（ふれあい音頭いいね金沢）にあわせて楽しく体操をしましょう

「いいね金沢健康体操」 ※2

リーフレット

HP

金沢市内のいろいろなウォーキングコースを歩いてみましょう

「金沢ウォーキングマップ」 ※2

手帳

ウォーキングを楽しみながら継続するために歩いて健康ポイントを貯めましょう

「わたしの健康ポイント手帳」 ※1、2

リーフレット

動画

からだを動かしつつ、あたまも一緒に働かせましょう

「いつでも どこでも 脳活プログラム」 ※3

意識して今までよりも多くからだを動かしてみましょう

例えば・・・椅子から立ち上がったついでにフロントランジで下半身を強化！



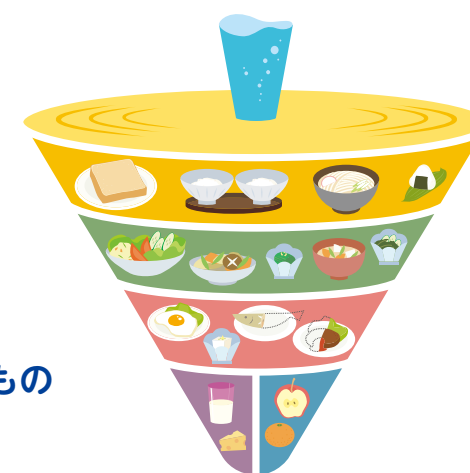
- 体調に合わせて、無理をせず、自分のできる範囲で行いましょう
- からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう
- 痛みや病気がある場合は、かかりつけ医などに相談しましょう

心得2 食生活

食生活に気をつけて元気な体を保たんなんね！

フレイル予防の食生活の基本

①毎日3食しっかりととりましょう



②主食・主菜・副菜＋乳製品・くだものをそろえましょう

●いろいろな食品を食べると、バランスも良くなっていきます

食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください

レシピを活用して実際に調理してみましょう

リーフレット

動画

「健康づくりのレ・シ・ピ」 ※1

「フレイル予防レシピ」 ※1

心得3 お口のケア

お口のケアで、美味しく楽しくを保たんなんね！

- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- しっかり噛んで食べましょう
- お口周りの筋肉を保ちましょう

おしゃべりも大切です

電話で会話する、一人で歌を歌う、早口言葉もオススメです



あいうえお ストレッチ

あ

目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口をあけます

い

顎（あご）を上げ、思いっきり口を横に伸ばします

う

顔の中心にパーツを集めるイメージで唇をとがらせます

え

舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開きます

お

目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばします