

ふくおか健康友の会主催



# 2020



コロナウイルスにまけるな！！

# ヘルスチャレンジ

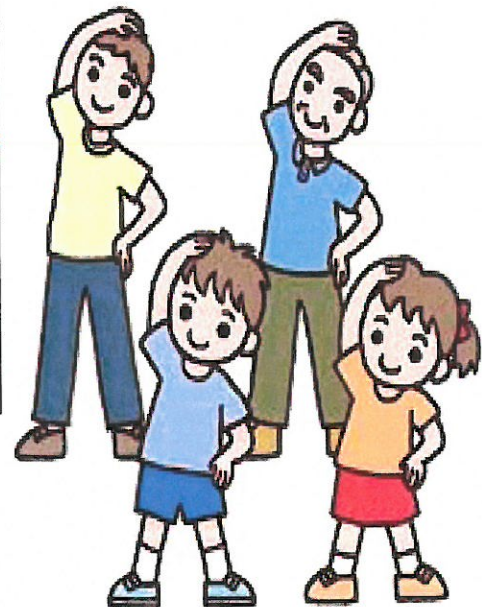
6月1日

～11月30日

ウォーキング・体操で筋力・体力をつけよう！



氏名		男・女
チャレンジ 種目		
支部		
立会人署名		



主催：ふくおか健康友の会



# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

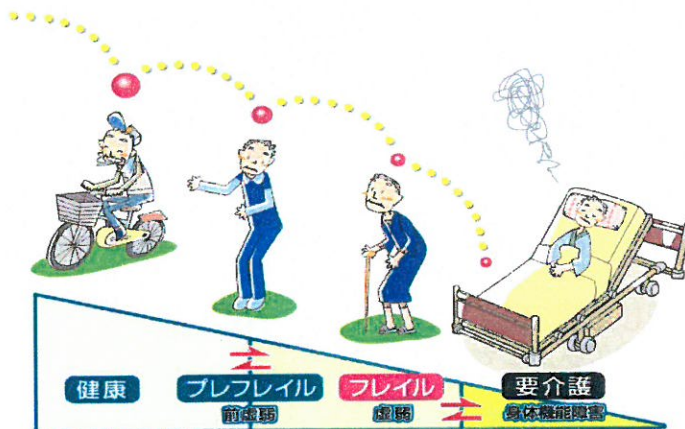


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。





# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！



☆コロナ感染の為、外出を自粛されている方々が沢山いらっしゃると思います。  
この期間を有効に使うため、ヘルスチャレンジを早めに、はじめさせていただきます。

今回のヘルスチャレンジは、**フレイル**を予防するために筋力UPが主になります。

2020年3月日本老年医学会が作成された「新型コロナウイルス感染症」  
高齢者として気をつけたいポイントを参考にして下さい。

よって今回のヘルスチャレンジはウォーキング・体操に限らせて頂きます。  
ウォーキング・体操の内容は自由に組み立ても結構です。

**あくまでも単独行動をお願いします。（1人で運動をする）**

**（たとえば、脳トレをしながらウォーキング・体操もOK）**

例： いきいきウォーキングコース （しりとりしながらウォーキング）

A：1日5000歩コース 週3回以上 （だいたい30分程度）

B：1日7000歩コース 週3回以上 （だいたい40分程度）

ストレッチコース

- ・1日1回10分以上のストレッチを週3回
- ・足ふみ体操
- ・スクワット体操
- ・ラジオ体操 等

**\*あくまでも3密（密集・密接・密閉）を防いで運動をして下さい。**

**注、熱中症に気をつけて水分補給と運動する時間帯を考えて下さい。**

# チャレンジダイアリーの使い方

☆このダイアリーはあなたの奮闘を証明する「記録用紙」です。  
期間中に紛失しないように気をつけましょう。  
\*今回は6か月間のヘルスチャレンジです。

☆ヘルスチャレンジ(主に体操・ウォーキング)は、毎日このダイアリーに結果を記入しましょう。

☆「ウォーキング」の人は歩数・回数を、「体操」の人はできた日に○をつけます。自由に記入可

☆期間が終了したら、各支部担当者(各事業所・支部長・健康づくり担当・支部保健委員)に渡すか ふくおか健康友の会村瀬まで提出してください。

ふくおか健康友の会

〒812-0044

福岡市博多区千代5-18-1

千鳥橋病院内 ふくおか健康友の会

健康づくり担当 村瀬

宛てまでに郵送をお願いします。

# 2020ヘルスチャレンジ チャレンジカレンダー

## 目標と結果

自主目標内容

2ヶ月間で（6月～7月）

6月	
1日	月
2日	火
3日	水
4日	木
5日	金
6日	土
7日	日
8日	月
9日	火
10日	水
11日	木
12日	金
13日	土
14日	日
15日	月

6月	
16日	火
17日	水
18日	木
19日	金
20日	土
21日	日
22日	月
23日	火
24日	水
25日	木
26日	金
27日	土
28日	日
29日	月
30日	火

7月	
1日	水
2日	木
3日	金
4日	土
5日	日
6日	月
7日	火
8日	水
9日	木
10日	金
11日	土
12日	日
13日	月
14日	火
15日	水

7月	
16日	木
17日	金
18日	土
19日	日
20日	月
21日	火
22日	水
23日	木
24日	金
25日	土
26日	日
27日	月
28日	火
29日	水
30日	木
31日	金



# 2020 ヘルスチャレンジ チャレンジカレンダー

## 目標と結果

### 自主目標内容

2ヶ月間で（8月～9月）

8月	
1日	土
2日	日
3日	月
4日	火
5日	水
6日	木
7日	金
8日	土
9日	日
10日	月
11日	火
12日	水
13日	木
14日	金
15日	土

8月	
16日	日
17日	月
18日	火
19日	水
20日	木
21日	金
22日	土
23日	日
24日	月
25日	火
26日	水
27日	木
28日	金
29日	土
30日	日
31日	月

9月	
1日	火
2日	水
3日	木
4日	金
5日	土
6日	日
7日	月
8日	火
9日	水
10日	木
11日	金
12日	土
13日	日
14日	月
15日	火

9月	
16日	水
17日	木
18日	金
19日	土
20日	日
21日	月
22日	火
23日	水
24日	木
25日	金
26日	土
27日	日
28日	月
29日	火
30日	水

# 2020ヘルスチャレンジ チャレンジカレンダー

## 目標と結果

### 自主目標内容

2ヶ月間で（10月～11月）

10月	
1日	木
2日	金
3日	土
4日	日
5日	月
6日	火
7日	水
8日	木
9日	金
10日	土
11日	日
12日	月
13日	火
14日	水
15日	木

10月	
16日	金
17日	土
18日	日
19日	月
20日	火
21日	水
22日	木
23日	金
24日	土
25日	日
26日	月
27日	火
28日	水
29日	木
30日	金
31日	土

11月	
1日	日
2日	月
3日	火
4日	水
5日	木
6日	金
7日	土
8日	日
9日	月
10日	火
11日	水
12日	木
13日	金
14日	土
15日	日

11月	
16日	月
17日	火
18日	水
19日	木
20日	金
21日	土
22日	日
23日	月
24日	火
25日	水
26日	木
27日	金
28日	土
29日	日
30日	月