

介護や新型コロナウイルス感染症を 運動と食事で予防しよう

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための緊急事態宣言が解除され、私たちの生活は少しずつ日常を取り戻そうとしています。しかし、感染拡大の第2波が心配されるなど、予断を許さない状況が続いています。

日常生活では、必要以上に恐れることなく、正しく感染予防を行うことが大切です。手洗いをしっかり行い、睡眠・運動・バランスの良い食事をとって免疫力を高めましょう。これら続けることで、感染症予防はもちろん、介護予防にも繋がります。



30秒
手洗い



早寝・早起き
睡眠



手軽に
運動



バランスの良い
食事



田川市たーんと体操動画

<https://m.youtube.com/channel/UCNLIGR836eA3ITqXc6BDcvg>



[運動でコロナ予防] 免疫力アップシリーズ

<https://m.youtube.com/channel/UCiAgEAJw3d629O3OaM1eHCQ>

企画・制作
筑波大学
久野研究室

運動で免疫力アップ!

密集を避けるため集まって運動ができないときでも、人混みを避けて散歩をするなど、自分でできる運動を続けましょう。体温を上げることで免疫力が高まります。また、筋力トレーニングも自宅や職場などで週に3日、1日2〜3種目行うことで足腰が弱りにくなります。田川市たーんと体操の動画など、手軽に見ることができる動画を参考に、定期的な運動を続けましょう。

食事で免疫力アップ!

免疫に関係する栄養素はたくさんありますが、ひとつを重点的に取り入れてもうまく機能しません。さまざまな食品からバランスよく栄養素を摂り入れることが大切です。テレビやインターネットなどの情報を見て1つの食材を買いだめすることは、他の栄養素が不足する可能性があるため、控えましょう。

※低栄養状態の人や呼吸を助ける筋肉機能が低下している人は、新型コロナウイルスに感染したときに重症化することがあります。肉・魚・卵・豆腐などのタンパク源を毎日食べることを心がけてください。

レシピ ジュージューと炒める音が雷に似てる!? かみなり汁

材料 (4人分)

- 木綿豆腐 1/2丁
- にんじん 1/2本
- もやし 1/2袋
- しいたけ 2個
- 葉ネギ お好みで
- ごま油 大さじ1
- だし汁
- 顆粒だし 小さじ1
- 水 400ml
- 味噌 大さじ2



栄養素(1人分) エネルギー 96kcal
タンパク質 4.9g ビタミンA 146μg 食塩 1.4g

作り方

[下準備]

- 木綿豆腐を手で大きめにちぎり、キッチンペーパーなどを敷いたザルの上に置いて水気を切る
- もやし以外の野菜を食べやすい大きさに切る
- ①鍋にごま油を入れて熱し、水気をきった木綿豆腐を入れて炒める※油はねに注意!
- ②野菜(にんじん、しいたけ、もやし)を入れて炒める
- ③だし汁を入れ、具材が柔らかくなるまでしっかり煮る
- ④味噌で味を整え、葉ネギを散らしてできあがり

[POINT]

- 豆腐以外の具材はお好みで。
 - 冷蔵庫に少しずつ余っている食材などを使うことで食品ロスを減らすことができます。
 - 味噌をしょうゆ味に変えてもおいしいです。
- [おすすめ具材]
- 干し椎茸を使用するとビタミンDがアップ
 - もやしを「豆もやし」にするとさらにタンパク質がアップ
- [メモ] 油で炒めて最後にスープにして汁まで飲み干すことで、脂溶性の栄養も水溶性の栄養も無駄にすることなく摂取できます。

みんなで楽しく生きいき健康づくり

生きいき健康教室

新規参加者
参加公民館
募集中

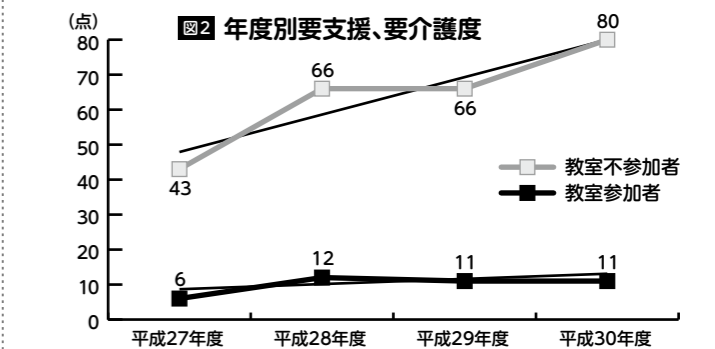
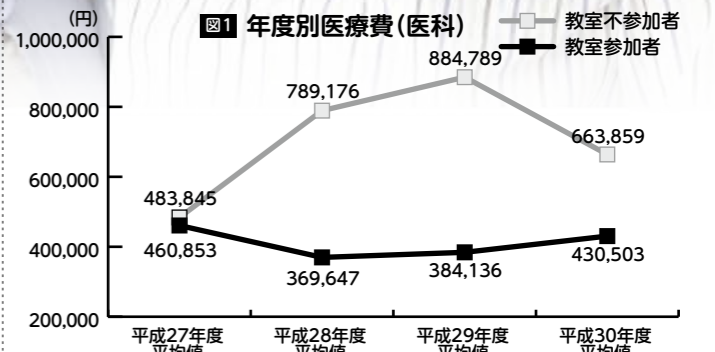
「生きいき健康教室」(以下「教室」と略称)は、平成18年10月から始まりました。血圧測定や栄養指導、介護予防体操などを公民館単位で実施して、市内高齢者の健康保持増進や憩いの場づくりに取り組んでいます。参加者は年々増え、昨年は937人の高齢者が参加しました。現在、新型コロナウイルス感染予防のために教室実施を自粛している公民館もありますが、6月現在、市内56か所の公民館や集いの場で教室が開かれています。

市では、教室に参加することで健康面にどのような効果があったのかを検証。本年も医療と介護の両面で大きな成果が上がっていることがわかりました。医療面では、教室に参加している人は参加していない人に比べ、年間の医療費が3分の2程度と少なく(図1参照)、介護面では、要介護認定に至るまでの時間や、認定区分が上がるまでの時間が延伸され、健康な状態を保つことができていたことがわかりました(図2参照)。

今後も、高齢化が進む本市では、人と人との繋がりや支え合いの中で介護予防に取り組むことが必要です。いつまでも健康で元気に生きいきと暮らしていくために、教室に参加してみませんか。教室に参加したい、見学したい、公民館で教室を開きたいという希望がありましたら、市保健センターにお問い合わせください。

市では6月から「健幸ポイント事業」を実施しています。日々の歩数や体組成測定、健康診査やがん検診の受診などを行うことでポイントを獲得。貯まったポイント数に応じて最高5,000円分の田川商業振興券と交換できます。活動量計またはスマートフォンで参加することができ、日々の歩数や消費カロリーを確認することができます。定員に達するまで随時受付を行っていますので参加を希望する人は市保健センターにお問い合わせください。
※対象は40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の田川市民で、負担金1,000円が必要です。

(平成27～平成30年度)
生きいき健康教室の参加者および不参加者の比較分析



※上記グラフは年齢区分が同じ60人の教室参加者と不参加者を比較したものです。
※要支援、要介護を数値化(例:要支援1→1点、要支援2→2点、要介護1→3点、要介護2→4点、要介護3→5点、要介護4→6点、要介護5→7点)