

にのみや健康情報巡り①



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

毎日の生活のポイント それは“体内時計”



昼と夜の**体内時計**がずれると不調のもと
毎日の生活リズムを整えることがポイント

身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

やってみよう

健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

朝の健康チェック

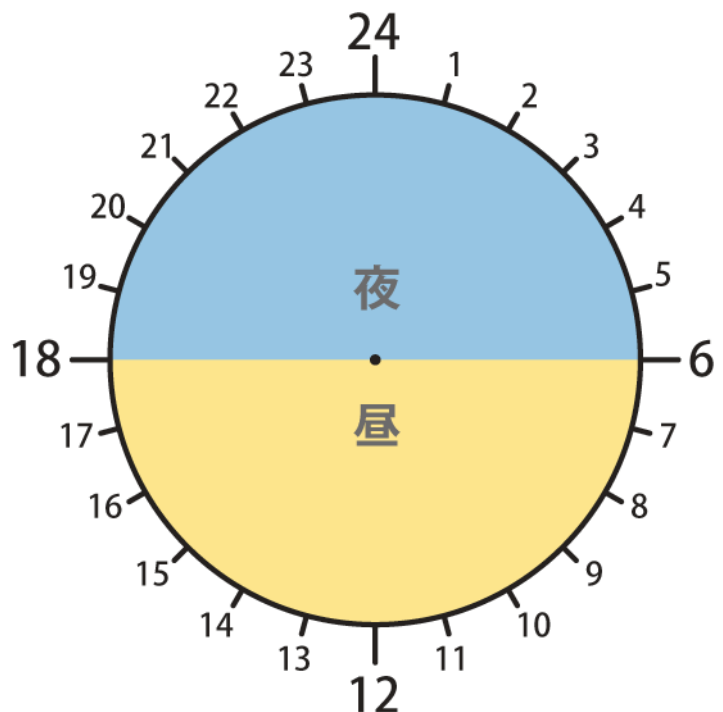
- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

昼の習慣

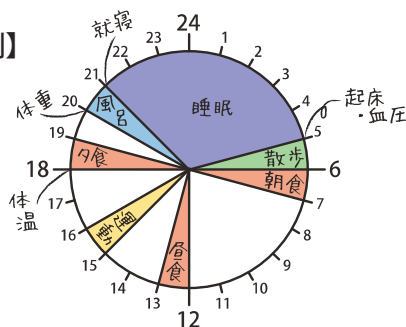
- 運動やストレッチ

夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- お風呂前の体重測定



【記入例】



町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹介
しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り②



おいしく食べて健康に
からだ

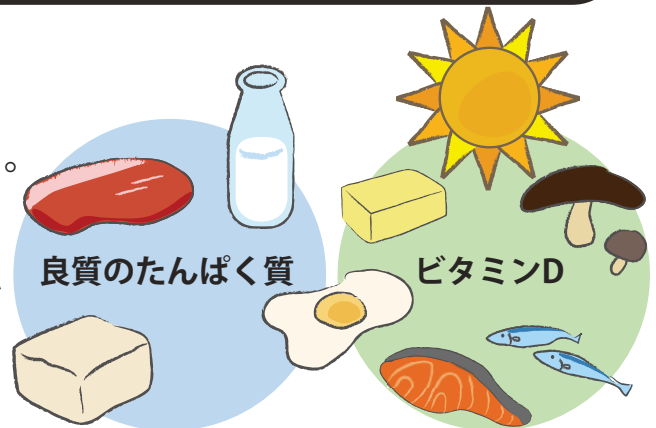
健康のきほん

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？

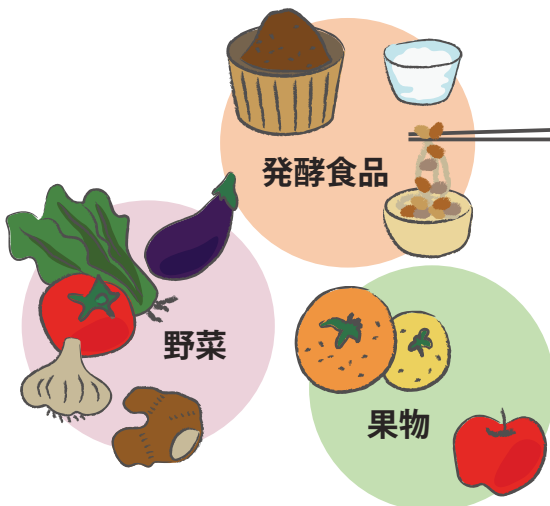


外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

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

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

筋肉の衰えを自分でチェック “指輪っかテスト”

身体を動かさないでいると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に**筋肉の衰え（サルコペニア）**を予防することが大切です。“指輪っかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ
はたして、どこを使うのかわかりますか？

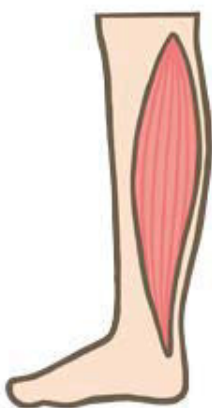
指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



低い

サルコペニアの可能性

高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 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」
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り④



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

「最近、頭を使ってない」と感じたら…

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまったら…
電話でも良いので人と話す機会をもちましょう。
「しりとり」など電話でできるゲームも楽しいですね。



やってみよう

頭のテスト1)

100から**7**ずつ引いた数を言ってみましょう。

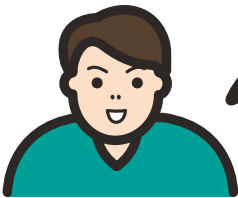
5回引くまで言えますか？

頭のテスト2)

次の言葉を**逆から**言ってみましょう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「**継続は力なり**」です
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ!

こたえ

93、86、79、72、65
2) 59、27、62、98、86、1

1) 93、86、79、72、65

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう!



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り⑤



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ？

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう!

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

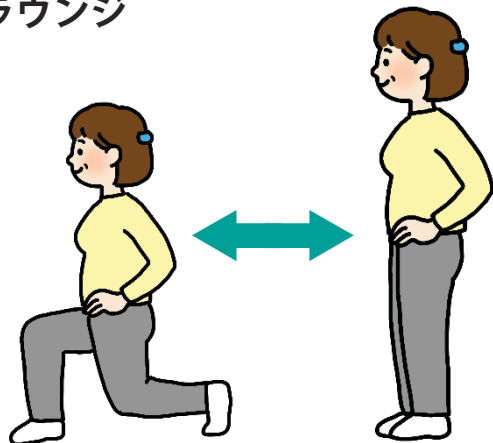
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

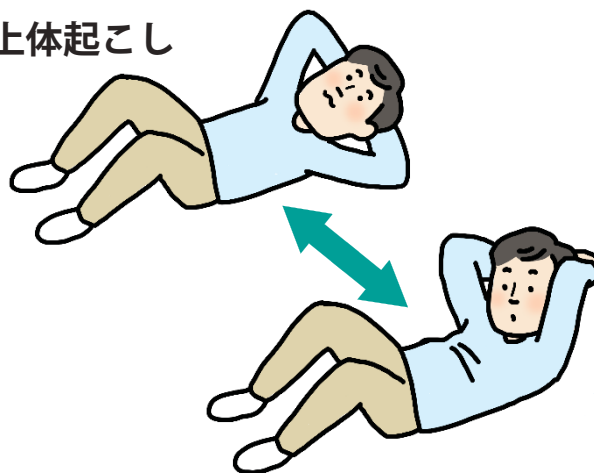
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- ☑ 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- ☑ トレーニングは2-3種類を選択
- ☑ 家具や手すりを使って転倒注意
- ☑ 休みを入れながら
- ☑ 午前、午後に分けて行う
- ☑ タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう



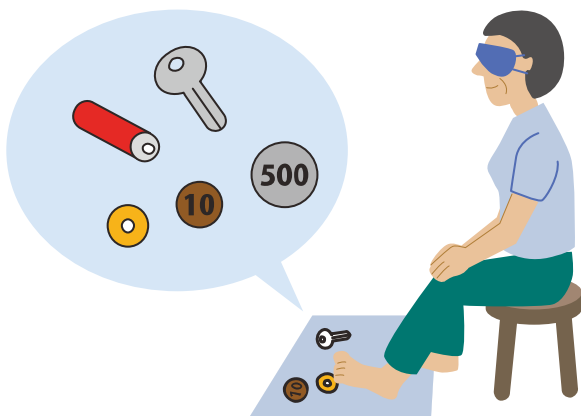
近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。
足指やバランスを鍛える**トレーニング**を週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて
ください。感覚だけで当てられますか？



四つ這いでの手足上げトレーニング

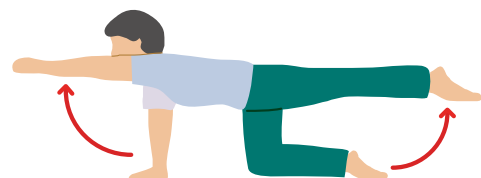
四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる

→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯箸薫」
北海道科学大 自宅でする転倒予防トレーニング」で検索



町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り⑧



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

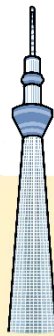
“ウォーキング” 家の中なら、雨知らず

家の中での運動に限界を感じていませんか？たいてい
いの家では、家の中を一筆書きで一周回ってもせいぜ
い50歩。でも、歩くことは健康維持の原点！ちょっと
した一工夫で、天気に関係なく家の中でもしっかり
ウォーキングができるんです。



やってみよう

家の中でタワー巡り



- ①行ってみたいタワーの階段数を
目標段数にカレンダーに記入する
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入
歩数計でカウントした毎日の歩数を
記入しよう
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！



通天閣	503段
福岡タワー	577段
エッフェル塔	1665段
スカイツリー	2523段



2段上ったら1段下がる
この繰り返しで、歩数が3倍に！

階段の上り下りの際は、手すりを使って安全にウォーキングを行いましょう。

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

オーラルフレイルを しっかり予防



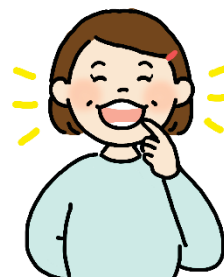
最近おせんべいが食べにくいな。
お茶でむせることも増えてきたかも…

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？要介護につながるお口の衰え「**オーラルフレイル**」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、**介護が必要になるリスクがなんと2.4倍に！**まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう。

やってみよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

3点以上の方は意識してお口を動かしましょう！



合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

合計得点



※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

噛む力を鍛えて オーラルフレイル予防

お口の衰え「オーラルフレイル」予防には、お口の機能を鍛えることが大切です。毎日の食事で、噛む力を鍛えること“カムカム”を意識してみましましょう。粗食にならないよう、しっかり栄養を取ることも重要です。

カムカム調理 4つのポイント

ポイント1

水分量を少なくする



ごぼう ● ささみの ●
サラダ ● アーモンド揚げ ●



五穀米 ● きゅうりの ●
● 塩昆布和え ●

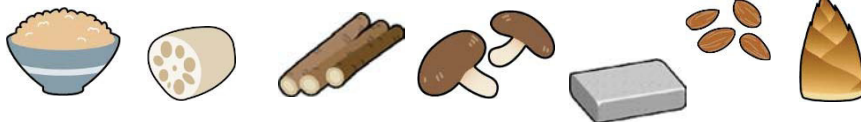
ポイント4

加熱時間を短くする
(野菜)



ポイント2

かたい (噛みごたえのある) 食材を使用する



玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃく等

ポイント3

食材を大きく切る



もっと詳しく知りたい方へ

「しっかり“噛んで”健康に長生き！カムカム弁当レシピ集」で検索



町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

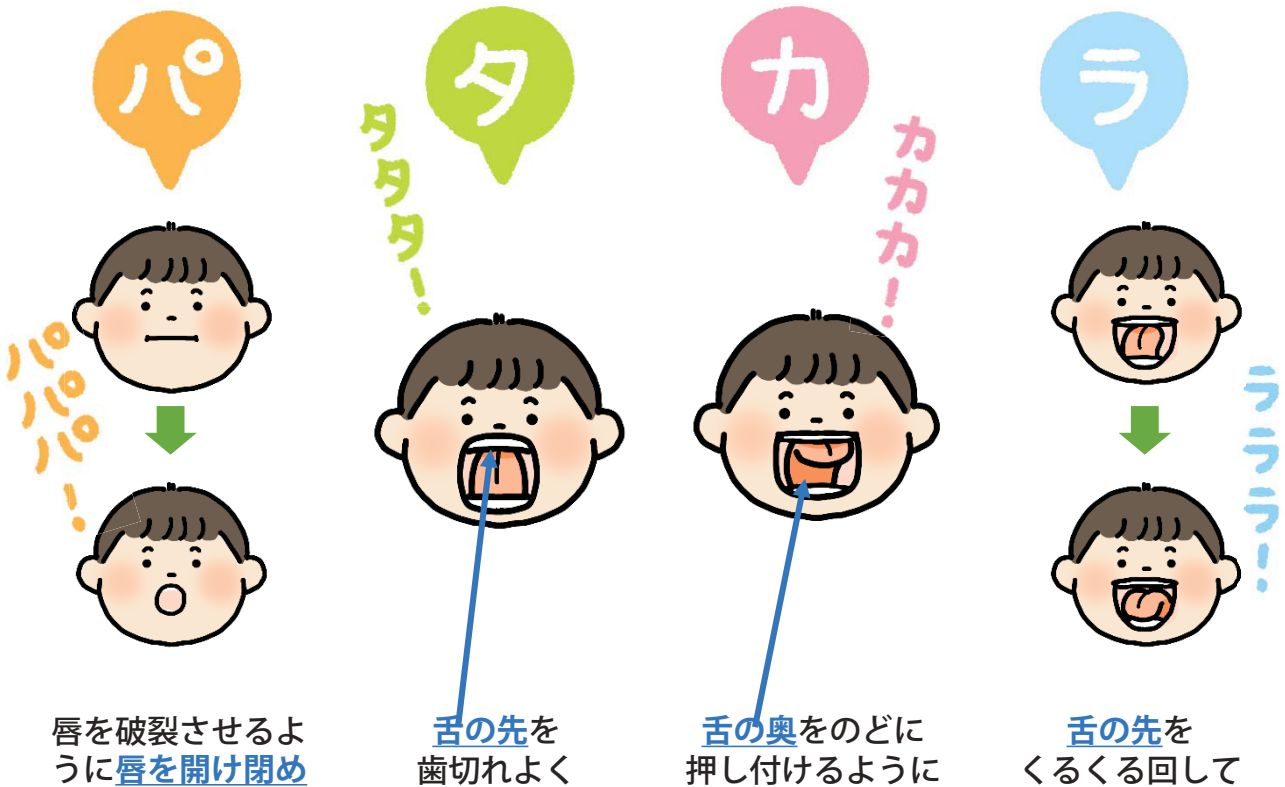


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



弱まると…
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると…
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると…
飲み込みが
難しくなる

弱まると…
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの
人にかからない場所で行いましょう

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り⑫



おいしく食べて健康に
からだ

やってみよう

2週間健康チャレンジ！

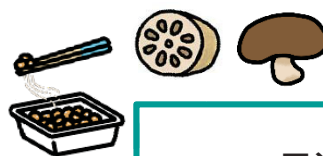
健康の3本柱「栄養」「運動」「つながり」を2週間続けてみましょう！
3つのチャレンジそれぞれを達成できた日に○をつけましょう。

スタート ___月 ___日 ___曜日

栄養

筋力・免疫力・噛む力アップの食事

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

運動

10分以上の運動

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

つながり

誰かと話す（電話でもメールでも）

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



___日達成！

ゴール ___月 ___日 ___曜日

2週間おつかれさまでした！バランスよく達成できましたか？
気付いたことを書いてみましょう

「おうちえ」をヒントに、次のあなたの健康づくりの目標を考えてみましょう

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですす時間を豊かに
くらし

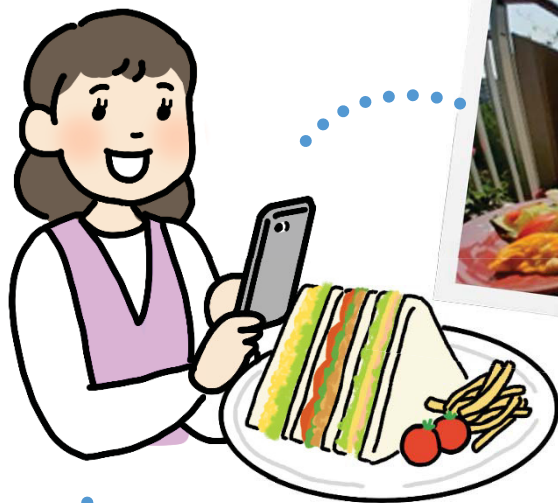
おうち時間

おうちでも お出かけ気分 ベランダごはん



全然外食にも行けないし、いつもの食卓で
うちの食事も、飽きてきちゃった。

お庭やベランダにテーブルと椅子を出して、**お出かけ気分の食事**はいかがですか。澄み渡った青空の下、お庭やベランダに出て食べるだけでおいしさも気持ちもUP！レジャーシートを広げて食事するのも楽しいですね。お友達とごはんの写真を送り合うと、きっと話が盛り上がりますよ！



町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

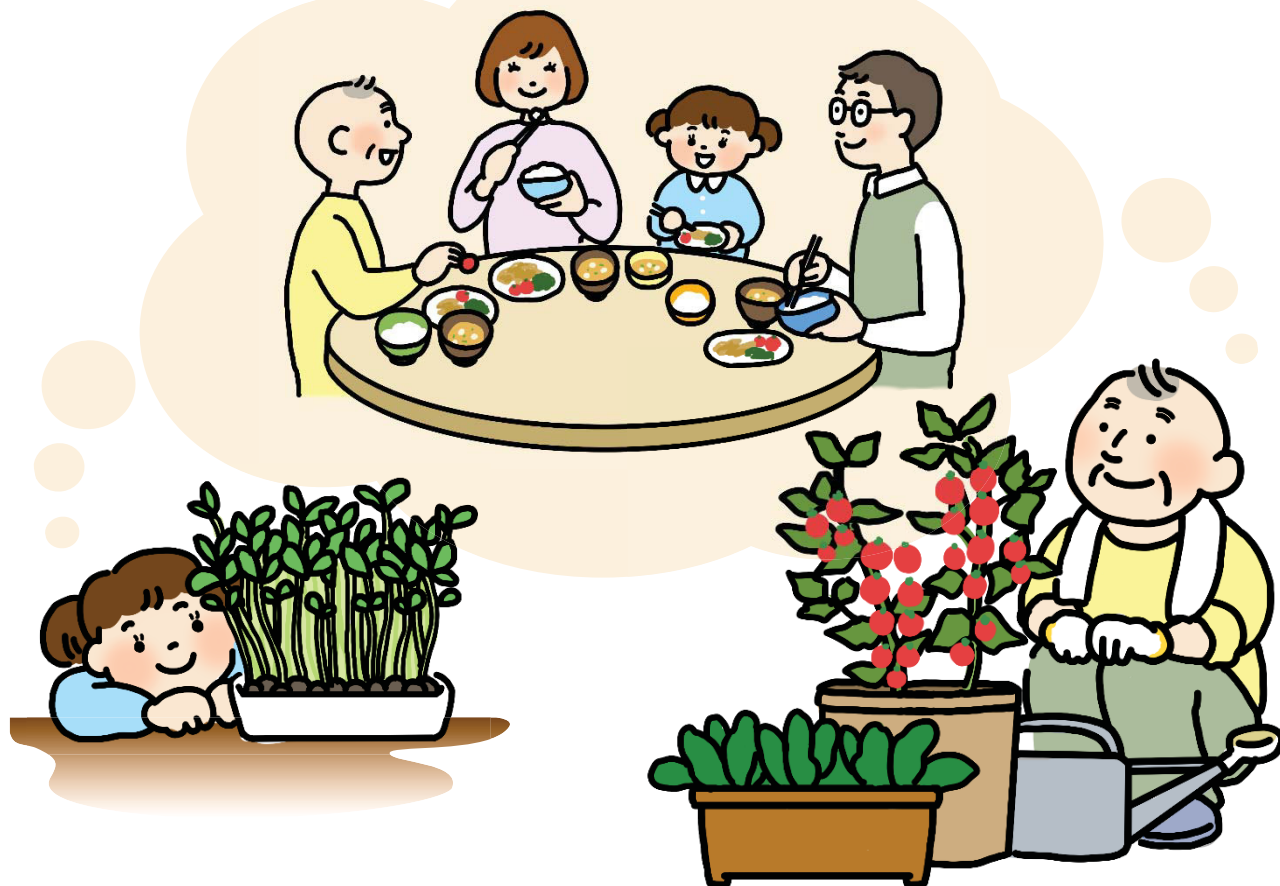
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

簡単にマンション暮らしの プチガーデン



うちにはお庭も広いベランダもないけど、
いつも食べているお野菜を自分で育てたいわ

種や苗から作物を育て、収穫するまでの喜び—お庭がなくても、さまざまなベランダ菜園グッズを使って楽しむことができます。ベランダがなくても、おしゃれな栽培キットを使って楽しむことができます。スーパーや八百屋さんで売っている野菜の根を残して育てればもう一度収穫できるものも。育成日記を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

一日を学校に見立てて 時間割



一日中家にいると、今日が何曜日だか分からなくなるし、不規則な生活になっちゃうわ。

やってみよう

一日の行動計画を、遊び心を取入れた学校の時間割にして、
毎日の生活リズムを整えよう！



ニュースをみる



料理をする



読書をする



家計簿をつける



マスクをつくる

	月	火	水	木	金	土	日
1	体育			体育		体育	
2		社会	家庭科		社会	社会	
お昼休み							
3		国語			音楽		
4	国語			図工			
5			算数	図工			



体操をする



歌を歌う

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り①⑥



うちですこす時間を豊かに
くらし

おうち時間

お手製「自分史・家族史」を 作ってみよう！

おうち時間に、自分や家族の歴史の書き起こしに挑戦してみませんか？
あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう。



やってみよう



198__年

(歳)



記入例

2019年 自分の街を
英語で案内。国際交流
を楽しむ。(75歳)

1960

1970

1980

1990

2000

2010

2020



196__年

(歳)



199__年

(歳)



2000年

(歳)



197__年

(歳)



町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合
きずな

つながり

誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって
ストレス発散！

困った時に
手助けしてもらう

正しい情報を
もらう

悩みを聞いて
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



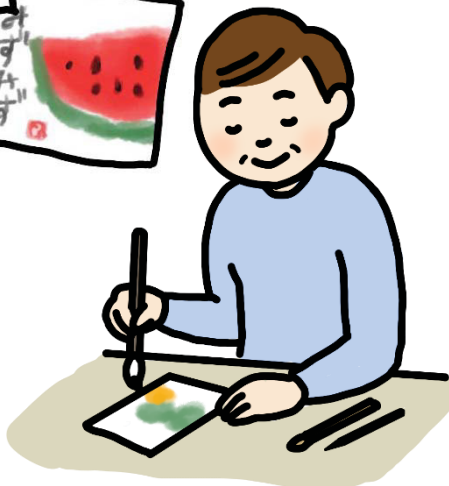
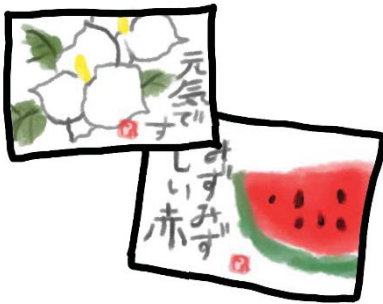
ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

手紙や写真でつながろう



自粛生活でサークル仲間にも
会えなくなってしまった…



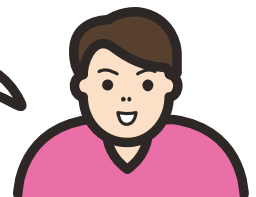
普段会えない友人や知人に絵手紙を送ってみませんか？手描きの絵にやさしさを、言葉には真心をこめて、気持ちを伝えましょう。

折った作品を
写真で送ってみよう！



日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間の趣味として人気を呼んでいます。世代を結ぶコミュニケーションツールとしても注目されています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで
仲間とつながることができるよ！



町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみよう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

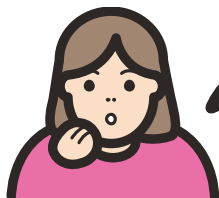
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合
きずな

つながり

地域の声かけに ひと工夫



いつもスーパーで会っていたご近所の
ひとり暮らしのあの方元気にしているかしら？

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっていないですか。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

やってみよう



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



ベランダやガラス越しでの
声かけもできます



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけでほっとします



「おうちえ」を印刷して
話のきっかけにしても

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな

ご近所

ご近所の魅力再発見



久々に外に出たら、いつの間にか
ご近所にいろんなお花が咲いていたの
友だちに知らせたいわ



自然の営みは美しい姿を歳時記通りに運んでくれます。生活のための買い物と健康維持のための歩行も貴重なお散歩時間。散歩道で発見したちょっとした嬉しい出来事は携帯電話で写真を撮って、ご近所みなさんと送り合ってみませんか？知らなかったご近所の魅力が再発見できるかも。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

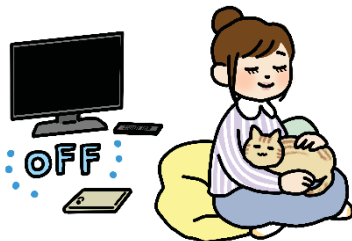
ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



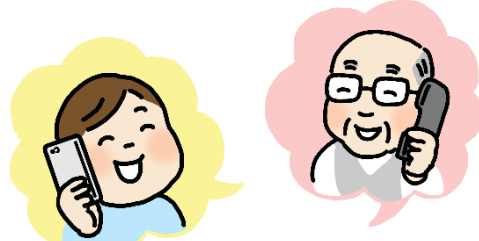
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「○が×したせいだ」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや
体操などで気分転換を

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹介
しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



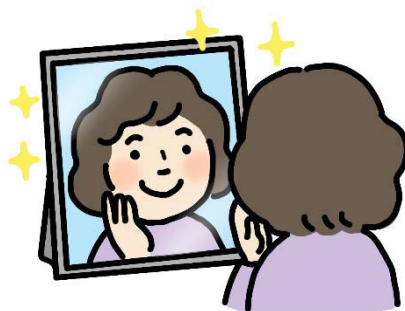
誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとり
になれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

眠りのためのひと工夫



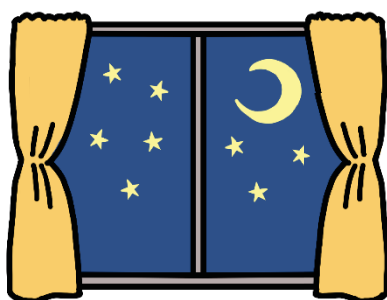
病気にかからないか心配で眠れない・・・

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め（1.5から3kgが目安）のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましょう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布を一枚足したりと工夫もできますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですのでご注意ください！



ギネス認定いやしロボット



体重の10%を目安に
調整したふとん



もっと詳しく知りたい方へ

「いやしロボット」, 「重みのある掛けふとん」で検索

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

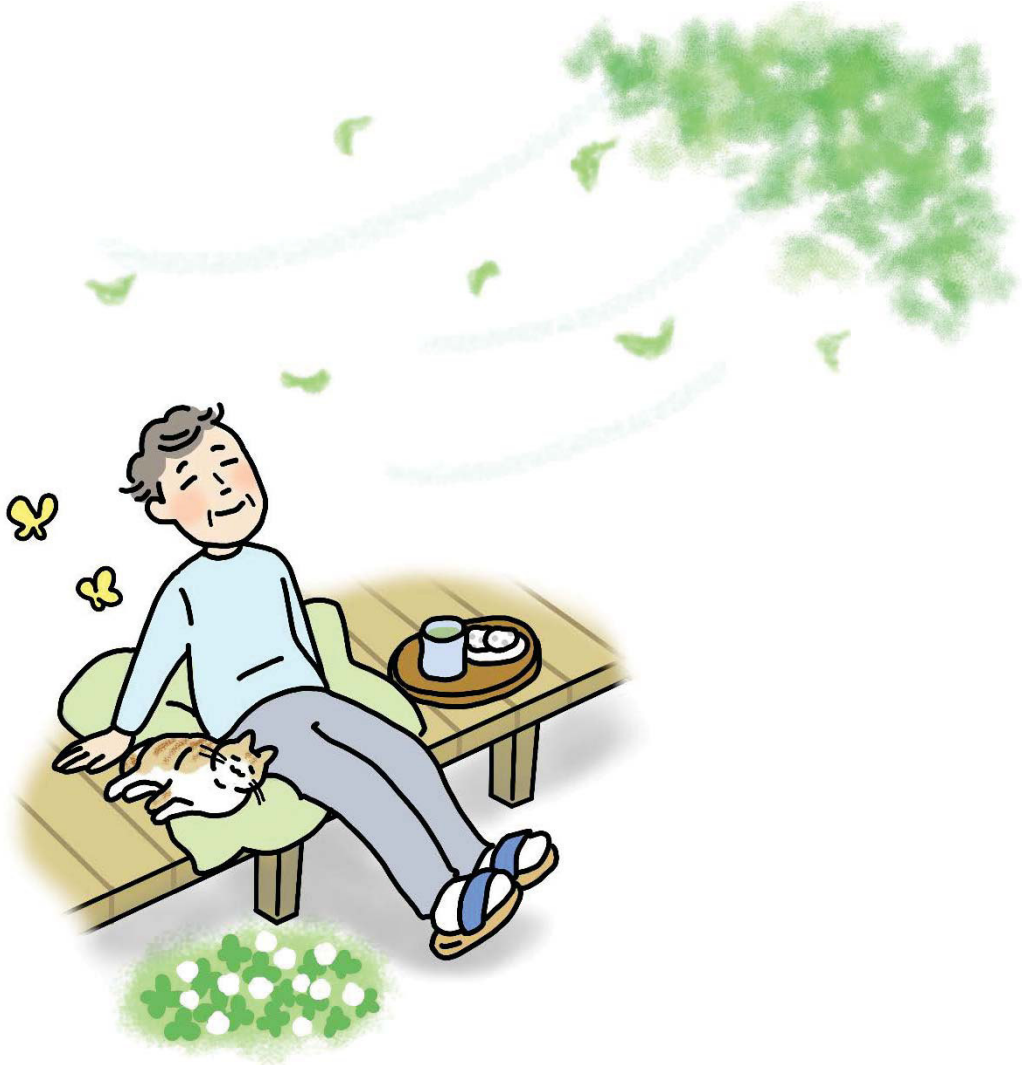
にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや
うまかったことを、3つ書き出してみましょ

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましょ。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これを続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切です。

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましょ！

おうちえ

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

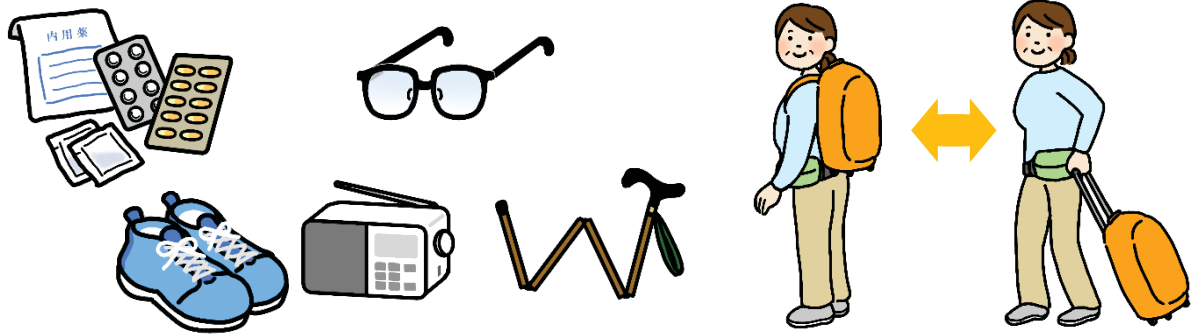
チャレンジ

防災グッズを再点検



おうち時間は、在宅避難生活を
想像するチャンス!

防災グッズを買ったままにいませんか。今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、確かめてみませんか。みなさんに合った防災の備えを発見してください。



カテゴリ	あるとよい防災用品
貴重品等	<input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> お薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 眼鏡
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> 筆記具 <input type="checkbox"/> 油性マジック
装備	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 工具 <input type="checkbox"/> 掃除用具 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> ハンカチ
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きシート <input type="checkbox"/> 入れ歯シート
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖 <input type="checkbox"/> ズボン <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布
シニア向け用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 折りたたみ杖

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！



二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り



えがおでゆとりの心持ち
こころ

チャレンジ

やってみました日記



新しい道具を覚えるコツは続けてみることに
ちょっとした失敗も楽しんで

- 4月16日 孫からプレゼントが届いた。スマートスピーカーというらしい。時々認識してくれないけど、返事してくれるのがおもしろい。新しいことをはじめるのもいいものだな。
- 4月25日 動画サイトで「方言のラジオ体操」というのをやってみた。地元の方言を聴いて故郷が懐かしくなった。手紙でも書こうかな。
- 5月6日 いよいよ「オンライン同窓会」だ。孫にやり方を教えてもらった。旧友と話に花が咲いて時間を忘れたよ。
- 5月8日 スマートスピーカーが孫からのメールを読み上げてくれる。今日は「写真共有アプリ」というのを教わった。休校中の元気な孫の写真が携帯電話に送られてくる。
- 5月15日 あのルーブル美術館がインターネット上で訪問できるなんて！家にいながら、間近にモナリザを鑑賞した。
- 5月23日 スマートスピーカーみたいな最新の道具も今ではスイスイ使えるよ。孫に自慢してやろう♪



町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

おうちえ

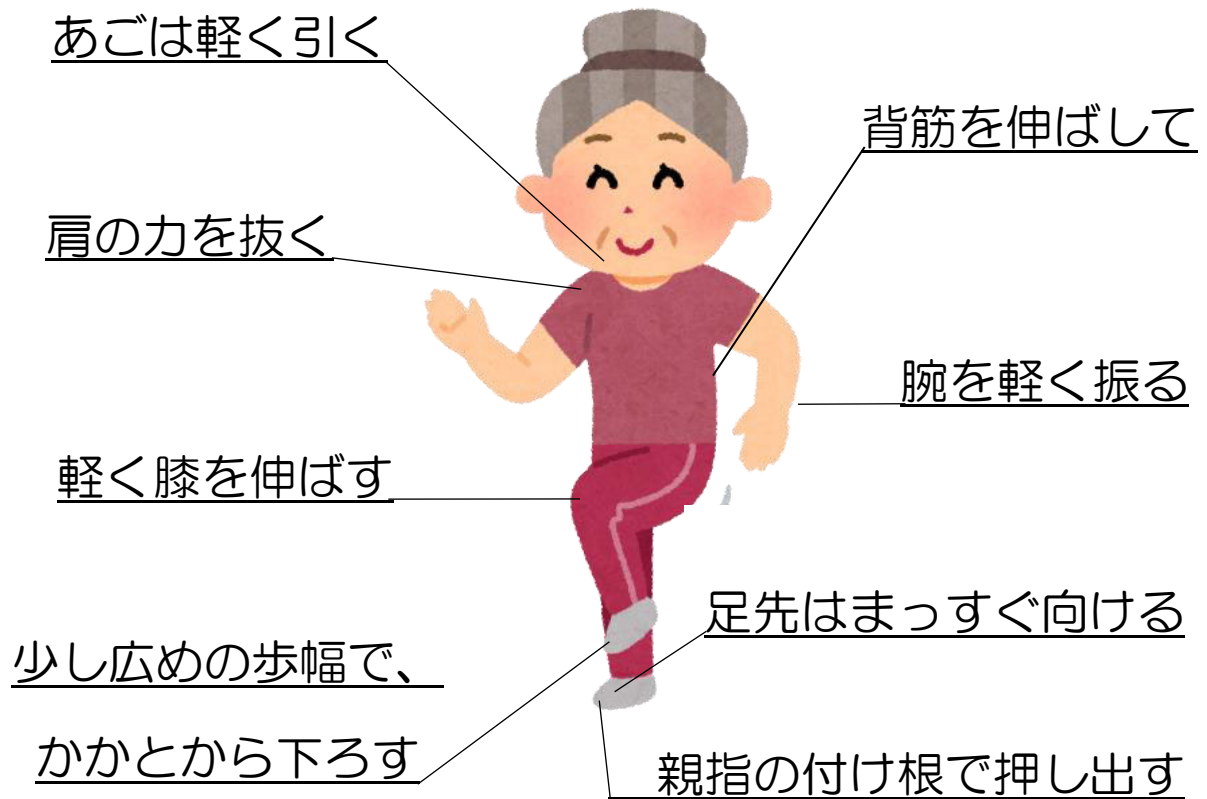
二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

にのみや健康情報巡り

運動編

正しい歩き方のポイント



参考 神奈川県「3033 運動プログラム かんたん元気運動プログラム」

町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

にのみや健康情報巡り

こころの
健康編

意識的に

笑いましょう！



笑うことで、ナチュラルキラー細胞が増え、
免疫力がアップします。

※ナチュラルキラー細胞は生まれながらに備えている
体の防衛機能として働く細胞のことです。

町内の掲示板に、30種類の健康
づくり・介護予防のヒントを紹
介しています☆
どのような情報があるか探して
みましょう！

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542

にのみや健康情報巡り

見守り編

高齢者の見守りチェックシート

【認知症の可能性】

- ① 身なりの乱れ（服装が汚い、夏も冬も同じ服を着ている、髪がぼさぼさ）
- ② 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなかったり、表情が硬い
- ③ 買い物の際、小銭があるのに、毎回紙幣を出す
- ④ ゴミの分別やゴミ出しができない
- ⑤ 話がかみ合わなくなったり、同じ話を何度もする

【体調不良の可能性】

- ⑥ 最近痩せてきた、具合が悪そう
- ⑦ 家事や買い物がつらくなったり、本人が話す
- ⑧ ここ最近、姿を見かけなくなった

【虐待の可能性】

- ⑨ 家から怒鳴り声がある
- ⑩ 体に不自然なあざがある
- ⑪ 寒い日や暑い日に長時間家の外にいる

【家の中で倒れている可能性】

- ⑫ 新聞や郵便がポストにたまっている
- ⑬ 同じ洗濯物が何日も干してある
- ⑭ 家の中から異臭がする

【消費者被害の可能性】

- ⑮ 最近、見知らぬ人が家に入出入りしている



町内の掲示板に、30種類の健康づくり・介護予防のヒントを紹介しています☆
どのような情報があるか探してみましよう！

二宮町高齢介護課高齢福祉班
☎0463-75-9542