

元気になろう会通信



東京オリンピックが閉幕し、パラリンピックが開幕しました。全国的に緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が発令され、「自粛」も長期化していますが、お家でパラアスリートを応援し、感動を味わいながら皆さんも負けずに体を動かし心身の健康につとめましょう。

♡ 心の栄養を補給しましょう ♡

ウイルスという見えないものへの恐怖から不安になったり、気持ちが張り詰めたりということがあるかもしれません。好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないような時は、心が疲れているサインかも。ネガティブな情報から少し離れて、ご自身に合ったリラックス方法で心の栄養を補給しましょう。

★リラックス方法の例★

- ・ ゆっくり深呼吸する（鼻から吸って口から吐く）
- ・ 電話等も活用しながら友人や家族と話をする
- ・ ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- ・ 好きなテレビを見る、ラジオを流す
- ・ 体を動かす（元気に3776体操、ラジオ体操など）



楽しく脳トシ！ ～答えは裏面の1番下にあります～

漢字を組み合わせて、二字熟語を完成させましょう（漢字の並び順は関係ありません）

例 月 + 日 + 日 = 明 日

① 里 + 言 + 王 + 周 =

② 大 + 日 + 一 + 青 =

③ □ + □ + 玉 + 言 + 五 =

④ 土 + 日 + 日 + 寸 + 門 =

⑤ 刀 + 角 + 一 + 止 + 牛 =



お口の健康を守りましょう



マスクの着用で表情をつくる機会が減っていることや、自粛生活で人と話す機会が減っていることで、お口や舌の筋肉が弱ってくる可能性があります。それにより「噛む」「飲み込む」「話す」機能に支障が出てくることもあります。

予防のためには、過去の元気になろう会通信でご紹介してきた“お口の体操”がおすすめ！今回は舌の運動をおさらいします。食事の前などに行ってみましょう！

お口の体操 ～舌の運動～ それぞれ3～5回行いましょう

前後



口を大きく開いて舌を前に突き出したり、後ろに引っ込めたりします

左右



舌を出し、左右に大きく動かします

上下



舌を出し、上下に大きく動かします

早口ことばに挑戦！

お口や舌の筋肉を鍛えるには、早口ことばも効果的です。口を大きく動かしながら、3回繰り返して言ってみましょう



ぬ くぎ ひ くぎ ひ ぬ
「**抜**きに**く**い釘 **引**きに**く**い釘 **引**き**ぬ**きに**く**い釘」

～ご自身と周りの人を守るために～

発症・感染を予防する手段としてワクチン接種が進んでいます。ですが、その効果は100%ではなく、また、ウイルスの変異により効果に影響が出る可能性もあります。ご自身と周りの人を守るには、ワクチン接種後も感染予防に取り組むことが大切です。



人と十分な距離を確保できない屋外や屋内ではマスクを着用する、3つの密（密集・密接・密閉）のうち1つの密であっても回避するなどの対策を、引き続き行っていきましょう。

※ワクチン接種は強制ではありません。体質や持病などの理由で接種できない人もいることをご理解ください。