

元気になろう会通信



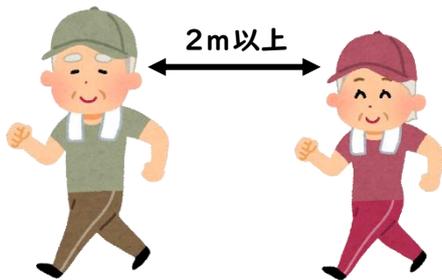
秋の足音が近づいていますが、皆さんいかがお過ごしですか？寒暖差が大きいので体調に気をつけながら、運動しやすい時間帯に体を動かして健康な体を保っていきましょう。また、秋の味覚を楽しむための口腔ケアも忘れずに行っていきましょう。

！コロナ禍での運動のポイント！

コロナ禍であっても運動を続けることが、筋肉や骨を丈夫に保つことにつながります。一人で行う運動は継続が難しいこともあります。仲間と一緒に運動は楽しく、長く続けられることも多いものです。

以下のポイントに注意しながら、仲間と楽しく体を動かしていきましょう！

① 屋外では、十分な距離を確保してマスクを外しましょう

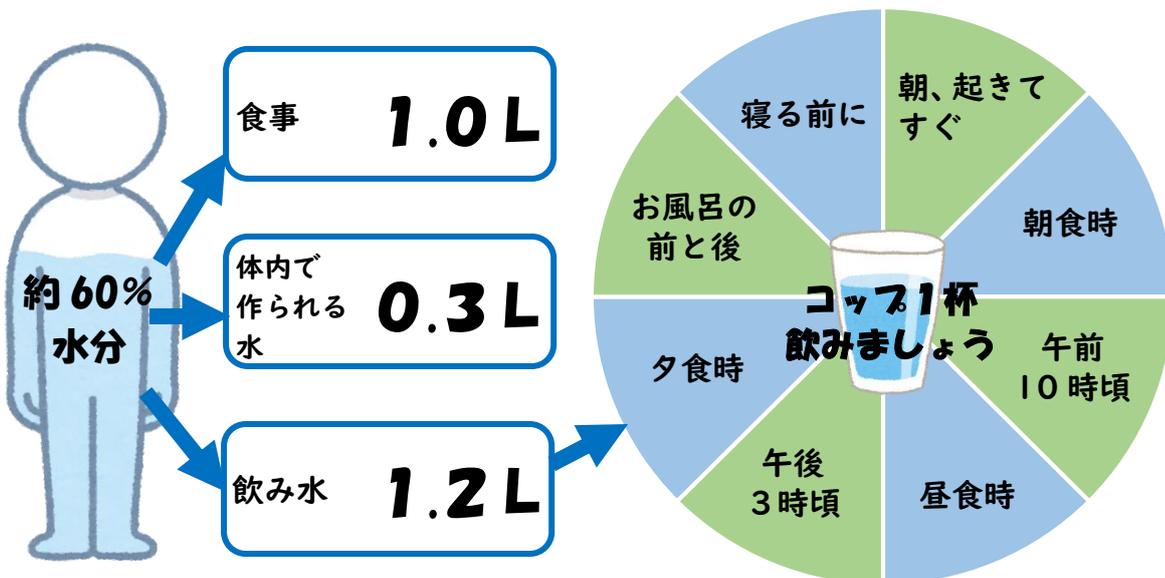


屋外で人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合は激しい運動は避け、距離をとれる場所でマスクを一時的に外して休憩しましょう。

② こまめに水分を補給しましょう

マスク内の湿度が高いので、のどの渇きを感じにくいことがあります。渴いたと思う前にこまめに水分を摂りましょう。1日1.2Lが目安です。



少しずつ分けて飲むのがおすすめです。特に汗をかいて水分が不足しがちな「朝、起きてすぐ」「お風呂の後」には、必ず水分を摂りましょう。

昔の常識 今の非常識



①昔「体脂肪は運動を始めて20分経ってから燃え始める」✕

今「体脂肪は運動を始めてすぐに燃え始める」○

運動を始めてすぐに体脂肪が燃え始めるので、5分といった短時間の運動でも健康な体づくりにつながります。元気に3776体操（約6分）も“体操編”のポイントを意識して行うことで効果が得られますので、ぜひおこなってくださいね。

②昔「高齢者は健康のために、野菜から食べると良い」✕

今「高齢者は健康のために、肉や魚から食べると良い」○



年齢を重ねると栄養が体に吸収されにくくなります。元気な足腰を保つためには、運動だけでなく筋肉を作る栄養（たんぱく質）を積極的に摂ることが大切です。たんぱく質は肉や魚に多く含まれていますので、毎食先に食べるよう心がけましょう。



お口の健康を守りましょう



食欲の秋、皆さんが食べたいものは何ですか？旬の食べ物を美味しく味わうためには、お口が健康であることが大切です。今回も「お口の体操」と「早口言葉」でお口の健康づくりをしましょう！

お口の体操

～唇の運動～

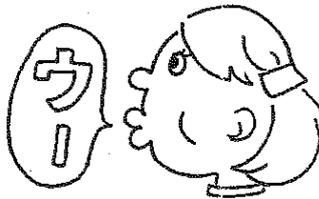
それぞれ3～5回行いましょう



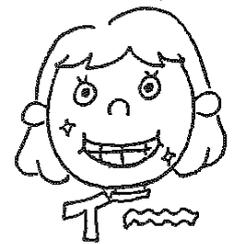
口全体を大きく広げながら、「アー」と声を出します



口を閉じて奥歯をかみしめながら、「ムー」と声を出します



口を尖らせながら、「ウー」と声を出します



口を左右に大きく広げながら、「イー」と声を出します

早口ことばに挑戦！

歌舞伎「外郎売り」のセリフに挑戦！口を大きく動かし、3回繰り返しましょう



きょう なまだら
「京の生鱮」

ならなま がつお
「奈良生まな鯉」

