広報

しんじゅくコール 3209-9999

土・日曜日、夜間もご案内

受付時間:午前8時~午後10時

/www.city.shinjuku.lg.jp/

毎月5・15・25日発行 発行:新宿区 編集:区政情報課 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 **☎**3209-1111

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」 へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックス

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

3209-9900 をご利用ください。

今号の主な内容

くらし 2面 福祉

イベント -2面 2・4面 審議会 3面 ▶落合第二高齢者総合相談セ 人材募集 3面 ンターが移転、榎町高齢者総合 相談センターが仮移転します 保健·衛生 - 3・4面

2面

こども・教育 -

★広報新宿2月5日号は、8ページでなく4ページでの 発行となります

★次号2月15日号は、2月14日回の朝刊に折り込みます

コロナもフレイルも遠ざける

健康!新習慣





「健康!新習慣」リーフレットを配布しています

筋トレやたんぱく質の摂取などを記録でき る「新習慣チャレンジ記録表」付きのリーフレ ットです。特別出張所、地域交流館、シニア活 動館等で配布しています。

新型コロナの流行下で外出等を控えた生活が続く中、「体力が落ちた」「歩く速度が遅くなった」「しゃ べらないから声が出にくくなった」などを心配されるご高齢の方が増えています。心身の機能が弱って しまう[フレイル]が進んでいる可能性があります。新型コロナの感染予防をしながら、フレイルを予防

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5─18─14、新宿北西ビル4階)☎(5273)3047・ \blacksquare (5273)3930 \land 。

自宅でできること

●効果抜群の筋トレ(下記)に チャレンジ!

●□を意識的に大きく動かして、 口周りや舌の筋肉も鍛えよう



動く

●肉・魚のほか、牛乳・卵・納豆等 でたんぱく質を1品追加しよう (右図参照) 免疫力・体力アップ

につながります

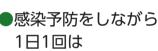


電話やメール等で 自宅にいながら人との交流を

筋肉は組織の生 まれ変わりが速い ので、何歳になって もよみがえります



外に出かけてできること



外の空気を吸おう

身支度をする だけでも生活に メリハリがつき

●人が少ない時間に 一人か家族でウォーキング



動く

■緊急事態宣言など感染 状況をみて、感染予防を しながらグループ活動を

みんなとだ から楽しく続 けられます

筋トレをやってみよう

「ややきつい」と感じる程度に、ゆっくり 繰り返しましょう。

◀新宿区ホームペー ジでオリジナル筋ト レの動画をご覧いた だけます

階段の上り下りを楽にする

スクワット 1日10回3セット



前に出さない

● 付着を引着したれば を持ち、足を平行に、 肩幅に開いて立つ

2[1,2,3,4]で上半 身を前傾させ膝を 曲げながら腰を落 **膝はつま先より とし、「5,6,7,8」で元 に戻す

歩く速度を速くする

つま先立ち 1日10回3セット



1 両手で椅子の背 もたれを持ち、まっ すぐ立つ

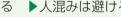
2[1,2,3,4] でかか とを上げ、つま先で 立ち、[5,6,7,8]で元 に戻す

※無理をせず、できる範囲でやってみましょう

外出時等は感染予防に気を付けて

() 外出時







グループ活動時

▶帰宅したら手洗いを

- ▶体調が悪いときは休む
 ▶活動場所の入口で手指消毒
- ▶全員マスクを着ける
 ▶席は間隔をあける
- ▶水分補給のときはしゃべらない
- ▶活動場所の換気の目安は30分に1回(寒い日は、窓を少し だけ常時開けておくのもおすすめです)
- ▶一緒に飲食はしない(特に「会食」は避ける。断る勇気も、 感染予防の思いやりです)

新型コロナウイルスワクチン 接種対策室を発足しました

1月12日、区では新型コロナウイルスワクチン接種対策室を発足し、都・区医師会、区内医療機関等 と連携しながら国の示すスケジュールに基づき、高齢の方等を優先してワクチンを接種できるよう 準備を進めています。

ワクチンの接種体制等の詳細が決まり次第、新宿区ホームページ・広報新宿後号等でお知らせします。 【問合せ】新型コロナウイルスワクチン接種対策室☎(3208)2222へ。

イベント等の開催の有無、 区施設等の開館状況等は 事前にご確認ください

緊急事態宣言期間中、区施設等の利用を一部 制限しています。また、感染拡大の影響によりイ ベント等を中止・変更する場合があります。最新 の情報は新宿区ホームページか各施設・各主催 者に直接、ご確認ください。