

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

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
FAX 3209-9900

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をご利用ください。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

★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(日)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

実践
しよう



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、フレイルを予防しましょう。

【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・FAX(5273)3930へ。

「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。

◆ 自宅でできること

動く

- 効果抜群の筋トレ(下記)にチャレンジ!
- 口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

食べる

- 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

人とつながる

- 電話やメール等で自宅にし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

動く

- 感染予防をしながら1日1回は外の空気を吸おう

- 人が少ない時間に一人か家族でウォーキング

人とつながる

- 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

身支度をするだけでも生活にメリハリがつけます

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ください

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



※膝はつま先より前に出さない

- ①椅子の背もたれを持ち、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

- ▶マスクを着ける ▶人混みは避ける
- ▶帰宅したら手洗いを



グループ活動時

- ▶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が各施設・各主催者に直接、ご確認ください。