

# 大塚だより

第31号

## コロナに負けない体を作ろう!!

新型コロナウイルス感染症の予防と、フレイル(虚弱)に注意しながら、健康維持に努めるには、「運動」「栄養」「人とのつながり」の3つが重要です。

### 運動

天気の良い日には、ウォーキングなどの運動がおすすめです。近くの公園に出掛けてみませんか。



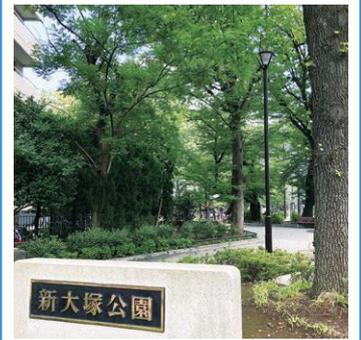
大塚公園



教育の森公園



新大塚公園



目白台運動公園



江戸川公園



しっかりと人との距離をとった上で行いましょう。



## 栄養

食後の歯磨きは、口を清潔に保ち、オーラルフレイルの予防に欠かせません。お口の健康に気を配り、バランスの取れた食事をおいしくいただきましょう。



### 唾液腺 マッサージ

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。5～10回繰り返します。

### お麩と野菜のやわらか煮



口腔機能が向上したところで、お麩と野菜のやわらか煮はいかがでしょうか。目白台のMさんから教わった一品。車麩をお出汁で戻して5分、卵と野菜と一緒に煮込みます。お麩にはタンパク質がいっぱい！タンパク質の働きについては加寿多ネットつながるオンラインをぜひご覧ください。

加寿多ネット <http://kasutanet.online/archives/239>



### はみがき

## 活動報告

### 熱中症予防啓発出張講座

6月3日を皮切りに高齢者クラブ、自主グループ15カ所で実施。新型コロナウイルスに負けずに頑張っているたくさんの方々にお会いできました。



6/24  
(木)

7/30  
(金)

ぶんにこ大塚

6/22  
(火)

民生委員連絡会

7/29  
(木)

医療連携交流会



Zoomを使ってグループワークも実施。参加者の顔が見え、普段聞けない話も聞けて、とても有意義な時間でした。

8/22  
(日)

認知症  
家族交流会



コロナ禍でも時には人と集まり、同じ時間を共有することも大切なんだと師匠と来場者の方々に教えられました。頭を使い考え、声を出して笑う。認知症予防には最高の落語。文京大塚みどりの郷の入居者さんたちもZoomで参加されました。

### 今後の予定

11/28  
(日)

介護者  
教室



※状況により中止になる場合があります

## 編集 後記

はじめまして！看護師の増原です。この地域で暮らす毎日が元気に心豊かなものになりますようにみなさまと一緒に考えていけたらと思います。どうぞよろしくお願いたします。



▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚  
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
 TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室  
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
 TEL 03(6304)1093