



5月



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第125号

令和4年5月1日

最近コロナ感染者が減少傾向になっていますが、まだまだ油断できません。
マスクの着用などを含めた感染防止対策を一人一人が
着実にやっていくことが求められています。



～毎日を元気で過ごすために～



《人との交流》

- ★1日1回以上は誰かと会話（電話）をしましょう。閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。また、唾液が減ったり、舌の動きが悪くなることでお口の機能が弱まり、きちんと栄養が摂れなくなります。
- ★マスク着用であれば、屋外や換気のよい場所での挨拶や短時間の会話は感染しにくいと言われています。



《運動》

- ★運動をすると、体温が上がり免疫力が高まります。筋トレは筋肉の衰えを防ぎ、転倒予防になります。足踏みをするなど、座っている時間を減らしましょう。人混みを避けて散歩をしましょう。家の中などでできる運動（ラジオ体操、筋トレ等）をしましょう。



《食生活》

- ★1日三食欠かさず、食べましょう。特にたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品など）を積極的にとりましょう。（筋肉のもとになります）



《口腔ケア》

- ★毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。（義歯の方は、義歯の清掃を）お口を清潔に保つことが、感染症予防には有効です。しっかり噛んで食べましょう。
- ★お口の体操「パタカラ体操」も効果的です。「パ・タ・カ・ラ」と声に出すことで、口の周りの筋肉や舌の動きが維持できます。

※5月になると高温の日が増えてきます。水分補給や熱中症対策も忘れずに ♥

参考資料：南相馬市役所 長寿福祉課チラシより抜粋

新メンバー紹介

- 石神厚子「顔を見てほっと一息、活動継続が何よりの力かと思います」



「地域のお茶の間」（午後の開催無し）

5月27日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「小さな壁掛けづくり」



「男のいこい」

5月12日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川 1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明