



コロナ禍で在宅時間が長くなりがちが今こそ!

# 始めよう! 健康づくりとフレイル予防

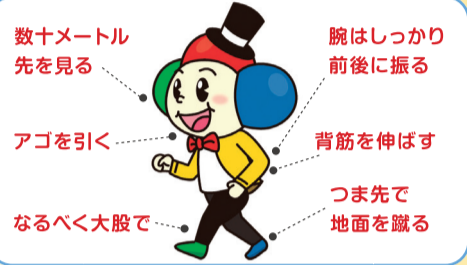
新型コロナウイルス感染症の影響で在宅の時間が長くなりやすい中、特に高齢の方は心身の活力が低下しがちに。このような状態を「フレイル」(虚弱)といい、健康と病気の間段階にあるといえます。今こそ、手軽にできることから健康づくりを始めて、フレイルを予防しましょう!

## お口の体操

「硬いものが噛みにくくなった」「むせることがある」など、ささいなお口の変化を「歳のせい」とあきらめず、お口の体操でいつまでも「おいしく食べ」「会話を楽しく」生き生きとした毎日を過ごしましょう!

## 歩き方のポイント

単に歩く(歩数)だけでは十分ではなく、歩く質(強度)も重要です。少し息がはずむ程度の速歩きを取り入れると効果的です。1日の総歩数と速歩き時間とともに、予防できる病気も増えます。

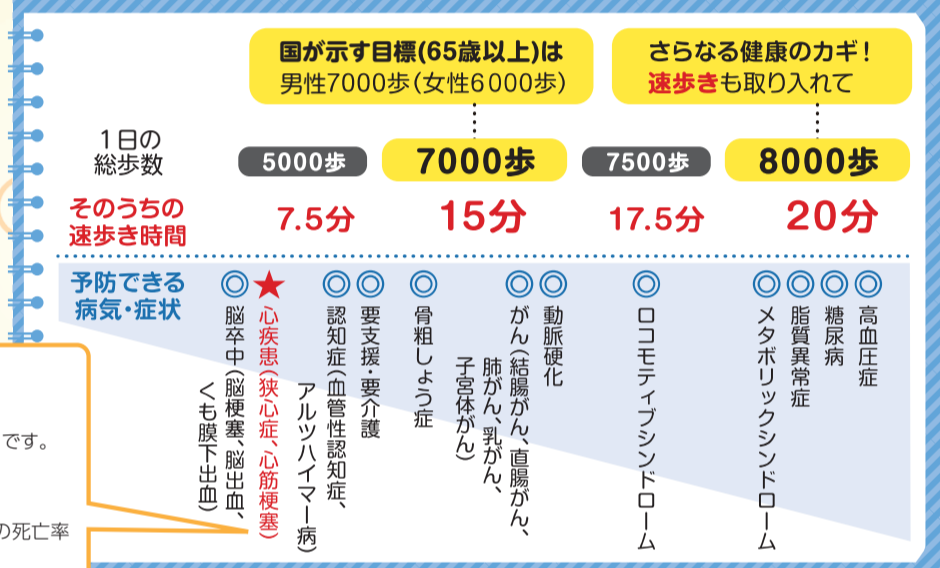


### 頬の体操

頬に空気を入れ片方ずつ交互にふくらませる。右→左をゆっくり3回繰り返す。

### 唇の体操

それぞれ5秒キープ  
“う〜っ”と唇をとがらせる。 “い〜っ”と唇を横に引く。



**★心疾患にご注意を!**  
下京区の心疾患の標準化死亡率(\*)は、女性は**市内ワースト1位(130.3)**、男性は**市内ワースト3位(125.2)**です。(平成25~29年 人口動態保健所・市区町村別統計)  
※標準化死亡率  
全国を基準(=100)とした場合に、その地域での年齢を調整したうえでの死亡率がどの程度高い(低い)のかを表したものです。

出典:中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利)

## 大切な方にメッセージを添えて贈りたい 「シモンちゃんの健康づくりカード」を 3種類発行しました!

区役所では、感染症予防のための「新しい生活スタイル」を踏まえた健康づくりについて情報発信しています。このたび、健康づくりに役立つ情報を掲載したカードを発行しました。このカードは、身近なご友人やご近所さんと直接会うことが難しいときでも、メッセージを添えて贈ることで交流にお役立ていただくことができます。離れていても元気でいてほしい大切な方に、温かい一筆をいかがですか。

区役所2階26番窓口などで配布しています  
区役所ホームページからもご覧いただけます



内容(3種類)  
運動編  
食生活編  
お口の体操編



☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

<h3>新型コロナ ワクチン接種に関する問い合わせ</h3>	<h3>市新型コロナワクチン接種ポータルサイト</h3> <p>京都市 ワクチン ポータル <input type="text"/> 検索 </p>	<h3>市新型コロナワクチン接種コールセンター</h3> <p>☎ 0570-040808 または 950-0808 FAX 950-0809 ※通話定額プランなどでも料金が発生します ※受付時間 8時半~17時半 (土・日・祝日も対応)</p>
--------------------------------	--	---