

介護保険つうしん

第22号



中央区

令和2年6月発行
福祉保健部
介護保険課

●新型コロナウイルスに気を付けましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、区民の皆さまの一人おひとりのご協力が極めて重要になっています。新型コロナウイルスの特徴を正しく理解し、外出を控えるなど、感染リスクを避ける行動をお願いします。

●3つの密を避けましょう

①換気の悪い密空間



②多くの人の密集する場所



③近距離での密接した会話



◎不要不急の外出は控えましょう

外出ができず体力の低下にお困りの方のために、次ページに自宅で行える体操のご案内を掲載しています。是非、ご活用ください。

◎帰宅時や食事前には、せっけんで手洗いをしましょう

◎咳やくしゃみが出るときはマスクをしましょう

◎熱がある方や体調の悪い方は、毎日体温を測りましょう。



帰国者・接触者電話相談センター（感染が疑われる方の相談窓口）

- 中央区保健所コールセンター ☎3541-5254（平日午前9時～午後5時）
- 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎5320-4592
（平日午後5時～翌午前9時、土日、祝日、休日の終日）

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口

- 中央区保健所コールセンター ☎3541-5254（平日午前9時～午後5時）
- 東京都相談窓口 ☎0570-550-571（毎日午前9時～午後10時）FAX5388-1396
- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653（毎日午前9時～午後9時）FAX3595-2756

新型コロナウイルスで心配なことがある方はおとしより相談センターにもご相談できます



楽しく健康づくり!

中央 粋なまち

トレーニング

略称

「粋トレ」

「中央粋なまちトレーニング」は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある
中央区オリジナルの介護予防プログラムです

粋トレは7種類の体操があります

ウォーミングアップ

最初に体をほぐす体操です

基本の体操

「粋トレ」の基本となる体操です
※座って行うことも、立って行うこともできます

ボール体操

新聞紙とレジ袋で作る
ボールを使って行う体操です

タオル体操

タオルを使って行う体操です

マット体操

床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です

ペア体操

2人組になり椅子に座って行う体操です

クールダウン

最後に呼吸を整える体操です

それぞれの体操は
約3分間です



●体操を行うときは、ご自身の体調や体の動きに合わせて無理なく行ってください

●「基本の体操」を詳しく解説した解説編の動画もあります

●7種類の体操と解説編の動画は

中央区ホームページで **粋トレ** と検索してください

「基本の体操」
「ボール体操」「タオル体操」
「マット体操」「ペア体操」は

中央区音頭
これがお江戸の盆ダンス

をアレンジした曲に
合わせて行う体操です



粹トレは7種類の体操を組み合わせることができます



「粹トレ」組合せ方の例①

自宅でしっかりと体を動かしたい!

全部で
約15分

ウォーミング
アップ

基本の体操
(2回繰返し)

マット体操

クール
ダウン



「粹トレ」組合せ方の例②

通いの場(地域の交流サロン)で行いたい!

全部で
約30分

基本の体操
(解説編)

基本の体操

タオル体操

ペア体操

クール
ダウン

粹トレを行うと
こんな効果が期待できます

● 粹トレを3か月間継続して行った体験モニターの体力測定の結果より

足の筋力がついた 100%
 体のバランス能力があがった 95.2%
 歩くスピードが速くなった 92.7%



● 粹トレを3か月間継続して行った体験モニターのアンケートより

- ・ 体を動かすことは大事だと、改めて実感した
- ・ 少しの時間でもなるべく歩いたり、ストレッチをするようになった
- ・ 音楽を聞きながら体操をするのでとても楽しく、続けて行いたいと思った
- ・ 体操をすると気分が良くなり、楽しくなった など

通いの場や
区が開催する
体操教室
などで粹トレを
行っています

いきいき館で粹トレを行っています
詳しくは、いきいき館にお問合せください

《いきいき桜川》 TEL: 3553-0030
 《いきいき浜町》 TEL: 3669-3385
 《いきいき勝どき》 TEL: 3531-3258

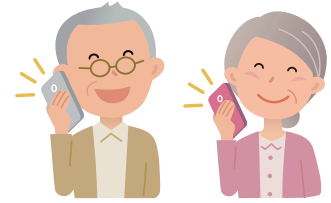
また、マンション内での催しや、自主サークルなどで体操を取り組みたいという場合には、職員が伺い、説明や紹介などをさせていただきます。
 ご希望の場合には、高齢者福祉課までご連絡ください

＝ 問い合わせ ＝ 中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係 (電話) 3546-5716

新型コロナウイルスに負けず日々の健康を維持しましょう

人との交流を


心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。



- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- 生活リズムを崩さずに、規則正しい生活を継続する。
- 不安を強く感じていると思ったら、深呼吸などできることをして不安から離れ、息抜きやリラックスできる時間をつくる。

運動をしよう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭などでできる運動（中央区のオリジナル体操「中央粋なまちトレーニング」、ラジオ体操、スクワットなど）を行う。
※「中央粋なまちトレーニング」の動画は中央区ホームページで
粋トレ  と検索してください。
- 家事（片付け、立位を保持した調理など）などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



※参考：厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

おとしより相談センター(地域包括支援センター)とは

住みなれた地域で安心して生活していただくための、高齢者のみなさんの総合的な相談・支援を行うセンターです。

➔お気軽にお問い合わせください

	住 所	電 話 番 号
京橋おとしより相談センター	明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階	3545-1107
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階	3665-3547
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階	5847-5580
月島おとしより相談センター	月島4-1-1 月島区民センター1階	3531-1005
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階	6228-2205

●相談日および相談時間：毎週月曜日から土曜日、午前9時から午後6時

※日曜日・休日および年末年始はお休みです。ただし緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。