



## 体を動かして介護予防に 取り組みましょう 自宅でできる

## おすすめ筋トレメニュー

筋肉の衰えは、転倒・骨折・認知症のリスクを高めます。筋トレや散歩、ラジオ体操など適度な運動に取り組みましょう。

**運動と合わせて効果アップ! 食事のポイント**  
▽バランスのとれた食事を心がけましょう  
▽筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう  
納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです  
▽よくかんで食べることで、口の力を維持しましょう  
▽脱水症状を起こさないよう、起床後や運動前後、外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう

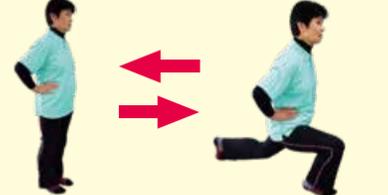
### スクワット



### 上体起こし



### ランジ



ゆっくり、ややきつと感じるところまでやってみましょう(10回が目安) 体調が悪い時や関節が痛むときは無理をしないようにしましょう。

#### ◆スクワット

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
  - ②このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください。
  - ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。
- ※ひざはつま先より前に出さない

#### ◆上体起こし

- ①あおむけの姿勢で両ひざを立てます。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

#### ◆ランジ

- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。

問い合わせ 健康福祉課 ☎025-387-1340

出典 「フレイル予防ハンドブック」 監修 飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)  
協力 新潟市運動普及推進協議会北支部

### 新緑の香る季節! 自然あふれる穴場スポット



第1展望塔から見た海岸林

日本海の美しい景観、美しい緑、野鳥のさえずり、澄みきった空気など自然がくれる心地よさをたっぷり堪能できるアウトドアスポットです。



#### ①わんぱくの森エリア

「カブトムシの森づくり」を行っています。

#### ②さえずりの森エリア

野鳥観察舎やバードサンクチュアリがあります。

#### ③四季の森エリア

松くい虫被害にあった海岸林に、広葉樹苗木を植栽しています。

#### シジュウカラ



#### キジ



#### ホオジロ



#### ④キャンプ場エリア

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今シーズンのオープンを延期し、5月10日(日)まで海辺の森キャンプ場の利用を休止しています。

また、今後の状況により休止期間を延長する場合があります。詳しくはホームページなどでお知らせします。当面の間、予約の受付も休止します。



#### ⑤躍動の森エリア

トリムコースがあり林の中をのんびりと散策できます。

#### ⑥ハマナス園エリア

遊歩道を散策すると自生するハマナスの群生地が見られます。

問い合わせ 海辺の森~キャンプ場~

所在地 新潟市北区島見町1番135 ☎025-255-3810  
(11月1日~3月31日の冬季閉鎖期間は、転送電話になります)

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために 皆さんにお願いしたいこと

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



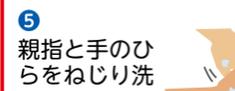
手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。