

# コロナに負けない！おうち活動



新型コロナウイルスの第三波が到来し、国内の感染者は30万人を超えており、東京都でも1月の初めには新規陽性者が1日で2,000人を上回りました。町田市でも1日で87名の陽性者が出た日があり、予断を許さない状況です。そんな中で、2回目の緊急事態宣言を受けて、再開し始めていた地域の活動も再び下火となっています。外出の機会が減ったことで足腰の筋力の衰えを感じる方もいれば、気持ちが落ち込んで元気が出ない等、様々なお声を私たちも頂戴しています。今回はお家で少しでも楽しみに繋がるような情報をご紹介します！

高齢者とその支援者の方へ

## コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!

地域がいまいき **通いの場**

ナビゲーター 石坂浩二 / ナビゲーター 木佐彩子

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちなる方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。

- うつらない うつさない
- 体を動かそう
- きちんと食べよう
- 磨こう、噛もう
- 誰かと話そう

**体を動かそう！**  
じっとしていると筋力低下だけでなく、食欲不振や人と会うのも億劫になってしまいます。日頃からの運動量や活動量を増やすことが大切！

**ご当地体操マップ**  
全国のご当地体操を体験してみよう！

### ご当地体操マップ

全国の自治体が考案した、自宅でもできる体操動画をご紹介。日々の健康を維持するために、是非お試しください。

北海道、青森、秋田、岩手、山形、宮城、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉県、東京都、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県、新潟県、富山県、石川県、福井県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、広島県、岡山県、鳥取県、島根県、山口県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県。



**オンライン 通いの場 アプリ**  
いつも仲間と集っていた活動をオンラインで実現！

### 友だちを追加

運動カウンター

追加

トーク

### 栄養編

食べポチェック用LINE BOT「食べポン」

LINEで日々の食べポ（食品摂取多様性）をチェックできるアプリです。（スマートフォンとLINEが必要です）

**LINE 友だち追加**

**食べポン**  
LINEの友達追加で登録10の食品群のうち、1日7食品群以上を摂取することが健康の秘訣とされているが、日々の中で確認するのは大変。足りていない食品を簡単にチェックできるアプリ。ホームページから表をダウンロードして手書きでもチェックできる！

**運動カウンター**  
LINEの友達追加で登録できて、気になる運動を動画の解説付きで確認できる！

**ご興味のある方はインターネットで検索ください**

厚生労働省通いの場 ホームページ  
東京都健康長寿医療センターホームページ引用  
※ご自宅のインターネットや携帯電話のポケット通信料に合わせてご活用ください