

だれみな通信

～お届けします！コロナに負けない健康のコツ～

編集・発行：だれみなプロジェクト

問い合わせ先：二ツ橋地域ケアプラザ ☎ 045-361-9807 FAX 045-361-9868

あなたは
大丈夫？ 自粛生活で起きているカラダの変化

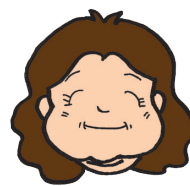
とある地域の仲良し三人組。

半年の自粛生活からようやく再会しました。

生活習慣がすっかり変わってしまったようです。



だれさん



もがさん



みなさん



もが 久しぶりね!コロナで引きこもってたから運動もせず
食べてばかりで太ってしまったわ

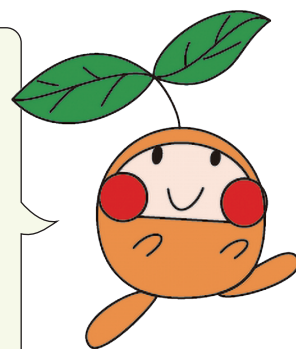


みな あまり外に出なかったから買い物するにも足腰が
疲れやすくなった気がするね



だれ 私なんて、家族から表情が暗くなったとか、
顔がたるんだとか言われちゃったよ

ふたちゃん こんにちは!二ツ橋地域ケアプラザのふたちゃんです♪
もしかするとそれは、カラダの体力が落ちているサイン
かもしれません。生活習慣病や要介護になるリスクがあ
りますよ!
「だれみな通信」では皆さんがコロナに負けないカラダ
づくりのコツを、健康づくりのプロたちをご紹介します。
まずは裏面のチェックリストでご自身のカラダの変化を
確認しましょう。

マスクキャラクター
ふたちゃん

「だれみなプロジェクト」って?

コロナ禍でもおうち時間で健康づくりができる広報誌を企画する
プロジェクトです。

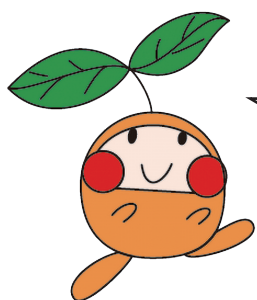
「だれもが、みなげんきに」をコンセプトにしています。

保健活動推進員や瀬谷区ヘルスメイト、理学療法士、言語聴覚士、
管理栄養士、印刷会社、二ツ橋地域ケアプラザで構成されています。



ここ最近のカラダの変化を確認してみましょう!

チェック項目		はい	いいえ
①	この1年間で体重に大きな変化はありましたか?		
②	1年前と比べて、外出しなくなったため、あまり歩かなくなった。		
③	運動する習慣がなくなった。又はない。		
④	1年前と比べて、身体のバランスが悪くなったと感じる。		
⑤	1年前と比べて、固いものや肉類を食べるのが大変になってきた。		
⑥	最近、人から聞き返されることが増えた。		
⑦	最近、表情が固くなった(暗くなった)と言われた。		
⑧	ここ1年間で、1日の食事の中に欠食(食べない)があった(1日2食)。		
⑨	1年前と比べて、惣菜やインスタント食品、調理済み冷凍食品等が多くなった。		
⑩	1年前と比べて「間食」(菓子類や清涼飲料水)が増えた。		



マスコットキャラクター
ふたちゃん

いかがでしたでしょうか。何か気になる項目はありましたか?「はい」の項目が多いと、カラダの体力が落ちているサインかもしれません。気になる方は、おうち時間でもできる元氣のコツを紹介しますので、次号の「だれみな通信」をチェックしましょう♪

〈次号以降のお知らせ〉

第2号:“お出かけ”できてますか?

第3号:コロナ禍の「健口」^{けんこう}づくりできていますか?

第4号:“ちゃんと”食べてる??

■ 活動紹介

①保健活動推進員

地域の皆さんが健康に暮らし続けられるように地域の特徴に応じた活動を行っています。
自治会町内会の推薦で横浜市長から委嘱された委員(ボランティア)です。

②ヘルスメイト

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、「食」を中心とした健康づくり活動を行っている全国的なボランティア団体です。