



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、自分のために、みんなのために「密閉・密集・密接」の3密を避けよう！家に居よう！！

でも、家に閉じこもってばかりいたら筋力は落ち、気持ちも落ち込んでしまうことに。今、健康を維持するための3つのポイント…

- 運動のポイント（生活が不活発な状態を予防）
一人や限られた人数で散歩する。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。
- 食生活のポイント（低栄養を予防し、免疫力アップ）
3食欠かさずバランス良く食べる。
お口周りの筋肉を鍛えるために歌を歌ってみる。
- 人との交流のポイント（孤独を防ぎ、人との交流と助け合い）
家族や友人とお互いを気遣ったり、笑ったり楽しい時間を作ろう。家族にメールする。買物、移動など困った時に助けを呼べる相手を考えておく。

よっかいどう 支えあい通信

第6号 お家で転倒予防の体操をしよう



足の裏の筋力をアップすることは、転倒予防になります。座ったまま安全に出来る「タオルギャザー」を紹介します。

準備するもの：安定した椅子・タオル

1 姿勢よく座ります



膝の角度は
90度位

2 タオルを準備します



3 指を動かしてタオルを引き寄せます



毎日5回ずつ
朝・昼・夕

続けることが大切です

★ できるところまで手繰り寄せたらタオルを元に戻し繰り返します

こんにちは！

生活支援コーディネーターの
田中です。



毎日、新型コロナウイルスに関するニュースが報道されています。皆様も「自粛」の生活にイライラや不安、ストレスが膨らみ気持ちが落ち込んでいる方も多いのではないのでしょうか？しかし、また以前のような生活が戻ってくることを信じ、今自分に出来ることを一緒に考えていきましょう。今私たちに出来ることは「健康を維持しようとする事」ではないでしょうか。

医療現場の方々の負担を増やさないためにも「私ができる支えあい」は今これかもしれませんね！！

今回の支えあい通信はいつもと視点を変えて「コロナウイルスに負けるな！！」がテーマです！！

発行

〒284-0003

千葉県四街道市鹿渡無番地

総合福祉センター分館

四街道市地域包括支援センター

生活支援コーディネーター

田中 悦子

電話：043-420-6070

FAX: 043-424-6707

mail:shien-center@

yotsukaido-shakyo.or.jp

発行：2020/5月