

日々の通信

回覧



発行：不定期
発行元：介護高齢課

自宅でも健康のために出来ることって・・・？

まだまだ新型コロナウイルス感染症が収束せず自粛の生活が続いています。また、これから肌寒くなるにつれて自宅にこもりがちになってはいませんか？自宅でも何もしずに過ごしているのはもったいない！せっかくコツコツ貯筋体操で貯めた筋肉が衰えてしまいます・・・自宅でも健康のために出来ることをしましょう！

① 体を動かしましょう！

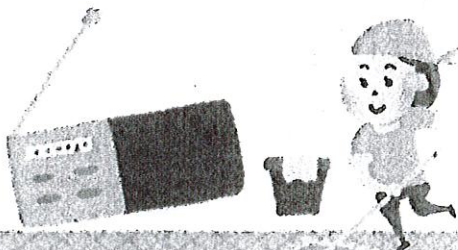
例えば・・・

<家の中で出来ること>

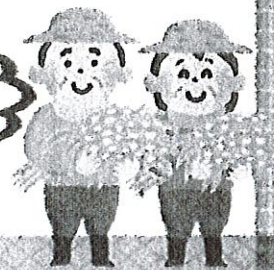
- FMピッカラでのコツコツ貯筋体操
- ラジオ体操
- スクワット・足踏み
- 家事（何気ない動作が運動に！）

<外で出来ること>

- 人混みを避けて散歩
- 農作業・家庭菜園
- 庭の掃除



日光を浴びて
生活リズムを整えましょう！



② 仲間と繋がりましょう！

なかなか家族や仲間と会えなくても、何らかの形で繋がってみましょう。誰かとお話することは認知症予防にも繋がります。

- メールや手紙等で話をする
- ビデオ電話で顔を合わせる



③ 休憩もしっかりと！

運動時には休憩をしっかりと取り、体調を崩さないように気をつけましょう。

- 疲れを感じたら無理せず休む
- 水分補給はこまめにする
（涼しくても脱水には注意！）

