

こんにちは

地域包括支援センターです

R2. 4. 17

運動や活動をしやすい季節になりました

そんな中、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出・活動機会が減少している方が多くいらっしゃると思います

里庄町地域包括支援センターでは、自宅でできる運動・活動を案内させていただきます



ポイントは4つ！！

①簡単な運動でも継続して行う

裏面にある運動を参考にしてください



②人との交流を持つ

直接会話する以外にも、電話・メール・FAX等で友人・知人家族とコミュニケーションを取ることができます

③外の空気を吸って気分転換を行う

人が多いところへの外出はおすすめできませんが、少人数での散歩や屋外での体操(ラジオ体操等)は気分転換になり、身体も心も元気になります



④規則正しい生活を送り、睡眠を十分にとる

睡眠不足は意欲低下・記憶力減退・精神機能の低下を引き起こすだけでなく、生活習慣病へつながる危険性があります。規則正しい生活を行い、良い睡眠を取りましょう



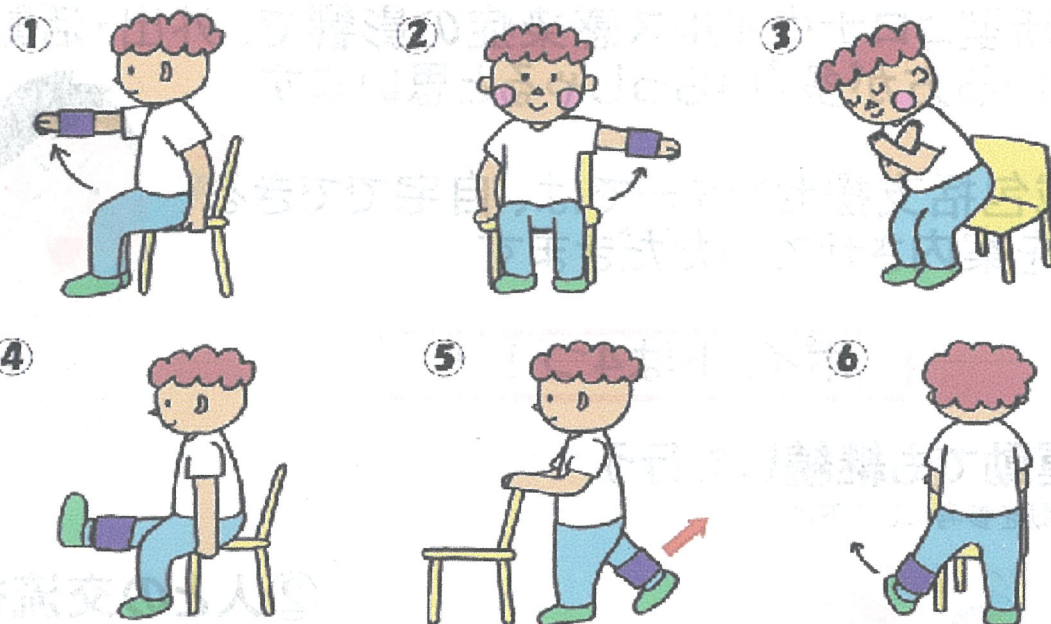
その他にも、心配な事・気になることがあれば、
里庄町地域包括支援センターまでご連絡下さい！！



里庄町地域包括支援センター
0865-64-7232

自宅でできる体操

運動は6種類(講師がいなくてもOK!)



○それぞれ左右10回を目標に頑張りましょう

○重りはなくてもOKです。体調に合わせて運動を行いましょう

○無理をせずテレビを観ながらできる運動です

☆テレビで放送されている体操の時間の案内です

笠岡放送

午前 6:30~

7:30~

9:30~※

午後 13:30~※

15:30~

※議会等の放送があれば中止
になることがあります



NHK放送

午前 6:25~

(毎日)

9:55~

(月~金)

午後 13:55~

(月~金)

