



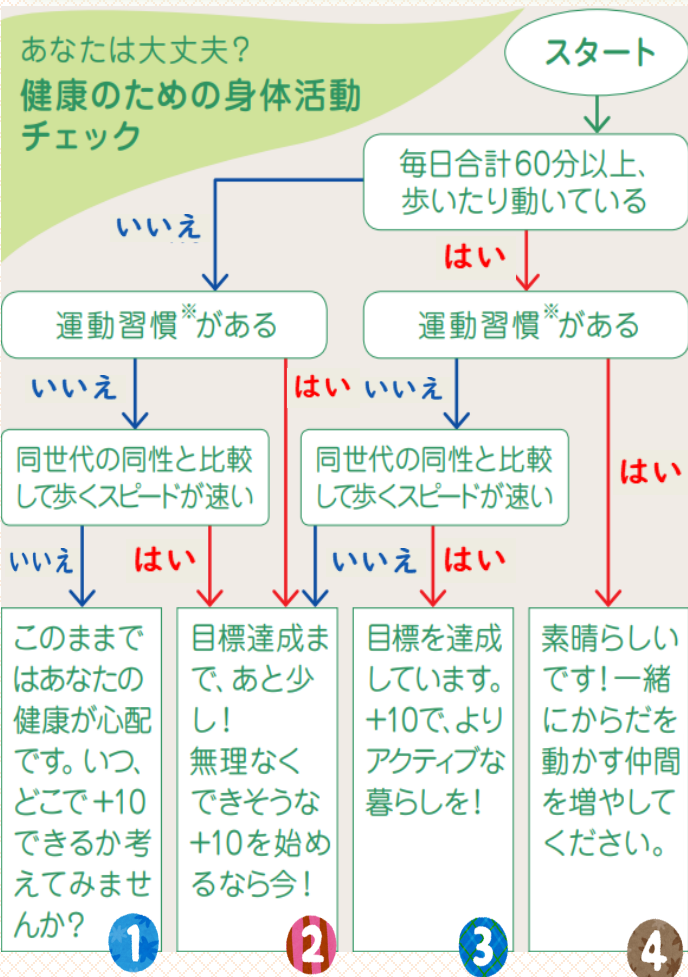
ほうかつだより

回覧

今日からできる介護予防～コロナに負けない～



新型コロナウイルス感染拡大防止策を図りつつ、健康を維持していくことは重要です。外出の機会が減少し、活動量が少なくなることにより、心身機能の低下が懸念されます。そこで、新しい生活様式の中でも元気に過ごせるよう、今日から取り組むことができる介護予防をご紹介します。

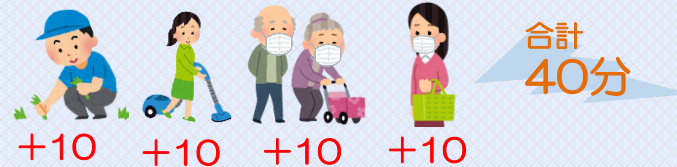


日常生活の中で、普段よりも10分多く体を動かすことで、体力の向上や健康増進につながります。毎日の生活の中で+10(プラス)を積み重ねましょう！

1 普段の生活の中で体を動かす機会がたくさんあります。じっとしている時間がないか振り返りましょう。

2 今より10分多く体を動かしましょう！
車移動からなるべく歩いて移動しましょう！
テレビを見ながらストレッチ！

3 体を動かし、+10を積み重ねましょう。目標は、65歳未満は1日60分、65歳以上は1日合計40分です。



4 感染対策を必要としますが、家族や仲間と屋外活動等から始めてみましょう。

※運動習慣とは・・・
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行うこと。

厚生労働省：アクティブガイドから引用

感染対策で悩まれている方もおられるかと思いますが、工夫しながら地域のグループ活動を再開しているところもあります。また、地域包括支援センターでも11月、12月に健康な体づくりを支援する元気シニア塾を開催します。詳しくはお近くの地域包括支援センターまで、お問い合わせください。

地域包括支援センターは、地域の皆様や関係機関との協働による高齢者支援や専門的な地域課題を解決するためのネットワークづくりを目指します。
次回、1月号では権利擁護・高齢者虐待予防啓発についてお伝えします。