

## 門川町の高齢者の皆様へ

皆さん、お元気ですか？  
お変わりありませんか？



コロナウイルスの影響で、公民館等での体操など通いの場が中止となり、人とお話をしなくなったり、運動不足になったりしていませんか？

外出を控えて家に閉じこもりがちになると、生活が不活発となって、体や頭の働きが低下していくため、とても心配しています。

この時期でもできる運動や、友人や家族との交流方法などをご紹介します。（→うら面）

ご自宅でもできる運動なので、是非ご活用していただき、また元気に皆様とお会いできるよう、各自でがんばりましょう。



～～ 地域にお住まいの皆様へ～～

地域やご近所で、最近、顔を見かけない…など、心配なこと、何か気なることがありましたらご連絡ください。

地域包括支援センター ☎63-1129

今、自宅でするといいこと。 (コロナに負けるな!!)

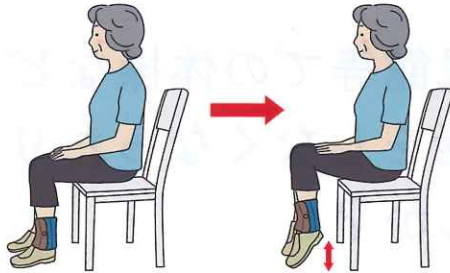
◇友人や家族と電話でお話しをする。(会えなくなった方など)  
直接会わなくても、どう過ごしているのかなどを、  
お互いに報告しあうと安心や元気につながると思います。



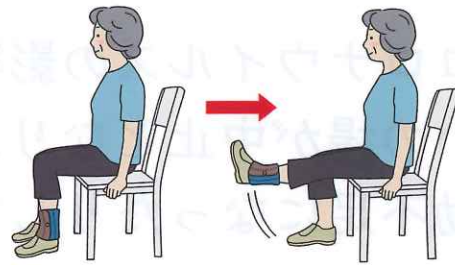
◇家の中で、できる運動をする。

身体と頭の働きを保つために、体を動かしましょう。

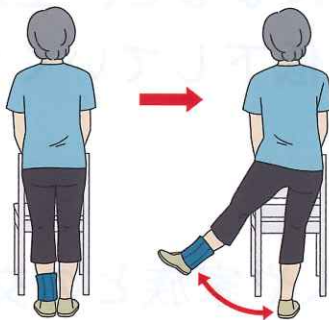
(①は両足一緒に。他は左右10回ずつ、出来る範囲で1~3セット)



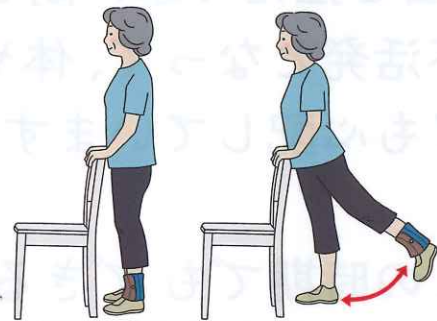
① かかと上げ体操



② ひざ伸ばし体操

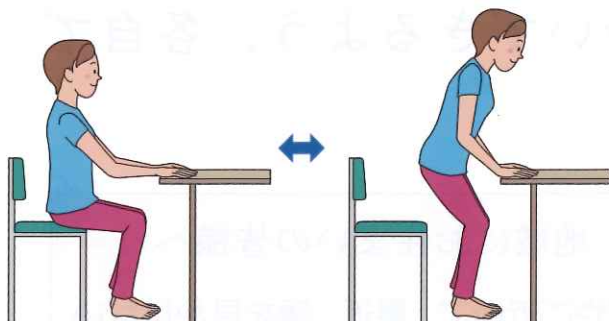


③ 足の横上げ体操



④ 足の後上げ体操

イスからの立ち上がり → 楽に出来る方は  
手をつかわずに立ち上がりましょう。



出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より

雨の日以外は外の空気を吸ったり、  
家の周りをお散歩するなど、**1日に  
1回は外に出て**みましょう。

また、**声を出すことは大事**です。  
大きな声で歌ったり、運動する時は  
声を出して数を数えましょう。

門川町  
地域包括支援センター

☎ 0982-63-1129

屋外の活動が気持ちよく行える季節です。この時期、例えば2~3人程度の少数から1人でも行えるウォーキングや、ノルディックウォークをやってみるのはどうでしょうか？  
ノルディックウォークについて興味のある方は、社協だよりの5月号をご覧ください、  
わからないこと等がありましたら「門川町地域包括支援センター」までご連絡ください。