

外出自粛で自宅でもりがちな生活 だからこそ大切な 日々の健康維持

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛で自宅で過ごす時間が増えた人が多いと思います。「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されています。日々の健康維持のためには、日々の活動の積み重ねが大切です。



1. 運動をしよう

活動量を低下させないためにも、できる範囲での運動をしましょう。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- 家の中や庭でできる運動（ラジオ体操、テレビ体操、百歳体操、スクワットなど）を行う。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで体を動かす。
- 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。

2. 人との交流を

外出の機会が失われると、社会とのつながりが希薄になります。心身の健康を保つために、接触を避けながらの人との交流や助け合いが大切です。

- 家族や友人と電話で話す。
- 家族や友人と手紙やメールなどで交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



6月もの忘れ相談会 (要予約)

日時：6月16日（火）
①14時～15時
②15時～16時
場所：小城市役所
別館1階
(ゆめりあ北側)

高齢者に関するご相談は下記の担当地区のおたっしゃ本舗まで、まずはお電話でお問い合わせください。

また、要支援・要介護認定をお持ちの人は、新型コロナウイルス感染症の影響で介護サービスの状況の変化や、家族が病気になり介護ができなくなる場合があります。そういった事態に備えた対応については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

問合せ ・ 連絡先

小城地区の人	おたっしゃ本舗小城北（旧大島レディースクリニック・旧ひらまつ在宅療養支援診療所内）	☎73・2172
三日月地区の人	おたっしゃ本舗小 城（小城市役所 高齢障がい支援課内）	☎37・6108
牛津・芦刈地区の人	おたっしゃ本舗小城南（芦刈保健福祉センター「ひまわり」内）	☎66・6376