



観音地域包括支援センター かわら版

令和2年
特別号

あたたかい風が心地よい穏やかな季節となりました。皆様いかがお過ごしですか？ 新型コロナウイルスの影響で、東京オリンピックの延期や著名人が亡くなられたり、想定外の出来事に心を痛めています。皆様も楽しみにしておられたサロンや体操が中止となり、淋しい思いをされておられる事と思います。心配事があれば、どうぞ包括支援センターへご相談下さい。私たちが今出来る事を書き出してみました。参考にできれば幸いです。皆様一緒に乗り切りましょう。

コロナに負けないために

①3つの密を避けましょう（裏にあります）

②必要以外の外出は控え、やむを得ない外出時はマスクをしましょう。

③外出から帰ったら、石鹸でしっかり手を洗いましょう（出来れば顔も）

④手は色々触るので、洗っていない手で目や鼻、口を触らないようにしましょう。

⑤持病の薬は、忘れずに飲みましょう。

⑥食事は3食きちんと食べましょう。

⑦毎食後とねる前は、歯磨きや入れ歯を洗い、口の中を綺麗にしましょう。

⑧朝、昼、夕方と、部屋の換気をしましょう。

⑨一日のリズムを崩さない様に、やること日課を作ってみましょう。

⑩家でできる運動をしてみましょう。

テレビ体操（教育 6:25 総合 14:55 ※都合で休止あり）

ラジオ体操 いきいき百歳体操

何かを掴んで立ち、かかと落とし運動 30回 ※回数は出来る範囲で

ながら運動（歯磨きしながらスクワット） ※膝や腰の悪い方は無理をしない

⑪気分転換を図りましょう（電話で友人とおしゃべり、落語で笑う、音楽を聴く、

人混みを避けての散歩 他）

⑫テレビを見ない時間も作りましょう（コロナニュースから少し離れる）



例えば…

観音太郎さんの一日

