



観音包括 かわら版



2021年2月発行

新しい年を迎えました。

この一年、新型コロナウイルスに振り回され、人と人の繋がり大切さを問われていると感じています。集っての交流はなかなかできませんが、お互い気にかけて合いながら過ごし、この時間を乗り越えた暁には、マスクを外して笑い合いたいですね。

新型コロナウイルス感染症対策として、私達が今出来る事をして一緒に乗り切りましょう

①3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けましょう。

1時間ごと5～10分または、常時窓を少し開けましょう。

冬場は湿度も大切です。例えば、加湿器や洗濯物・濡れタオル等を部屋に干しましょう。



換気をしよう

②外出時はマスクをしましょう。

③帰宅後は、石鹸でしっかり手を洗いましょう。（出来れば顔も）

④手の消毒液は、15秒以上かけてすり込みましょう。

外出時、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。



マスクをしよう

⑤食事は3食食べましょう。

⑥毎食後と寝る前は、歯磨きや入れ歯を洗い、口の中をきれいに保ちましょう。



手を洗おう

⑦一日の生活リズムを崩さないように、日課を作って過ごしましょう。

⑧早寝早起き、睡眠はしっかり取りましょう。

⑨家で出来る運動をしてみましょう。（裏面で紹介）

テレビ体操（教育6：25 総合14：55 *都合で休止あり）やラジオ体操

⑩人混みを避けての散歩、電話で友人とおしゃべり、音楽を聴く等をして気分転換を図りましょう。



裏面に続きます

生活の中に、運動を取り入れましょう！

椅子を使ったスクワット運動



- ☆椅子に座った状態で、足を肩幅に広げ、ゆっくり立ち上がります。
- ☆膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻をおろします。
- ☆それを繰り返します。

かかと上げ下ろし運動



- ☆椅子の背を持ち、足を肩幅に広げて立ちます。
- ☆両かかとを一緒に上げ、ゆっくりと下ろします。それを繰り返します。

- ・10～15回を1セットとして3セットを目標にしましょう。
- ・息は止めないで、回数を数えながら運動しましょう。
- ・テレビをみながら等生活の中に取り入れ、週3回程度を目安に行いましょう。
- ・痛みや違和感が出たら中止しましょう。

🌸 元気応援！なんかん介護予防教室 🌸



住み慣れた地域で、長く元気に暮らしていくための仕組みやサービスを知っていただきたい！と、9月から10月にかけて3回シリーズで南観音公民館にて開催しました。

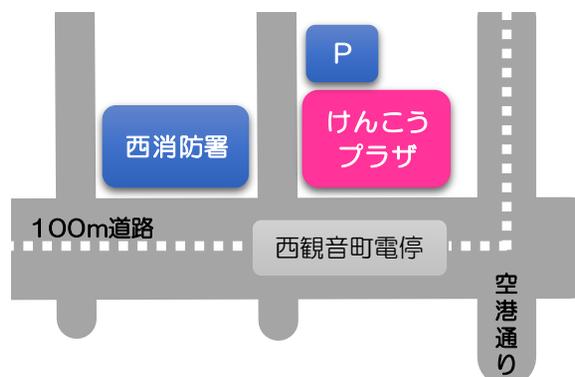
まず介護予防のための仕組みやサービスを説明。次に、25問の質問（基本チェックリスト）でご自分のからだ・こころの状態を確認。その後、お口の健康や栄養・運動のための短期集中的なサービス利用などについて学んでいただきました。



参加された皆さんは特に栄養への関心が高く、質問も多く出されました。また、短期集中サービスを利用された方からの体験談もあり、皆さん具体的に、そして身近に感じられたのではないのでしょうか。

来年度はいきいきプラザ（福島町）にて同様の内容で開催を計画中です。日程等具体的に決まりましたらお知らせします。

広島市観音地域包括支援センター 広島市西区観音町16-19
生協けんこうプラザ3階



TEL 292-3582
FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ
営業時間：月～金 8時30分～17時15分
土 8時30分～12時30分
休業日：日・祝