

号外

かっぱ通信

自宅の時間が長くても元気を維持！

手洗いや3密を避ける等の感染予防も大切ですが、元気の維持には「生活不活発」の予防も大切です。

「生活不活発」予防の体力維持・
こころの健康維持の方法を紹介します



●できる運動を続けましょう！

一日30分の散歩

外出自粛が言われていますが、健康維持のための散歩は良いとの政府見解が出されています。運動不足解消・気分転換に有効です。



☆人混みは避けましょう。

可能な限り人との距離を2m以上に保って。

☆急激・過剰な運動は体への負担が増します！
体調に注意して無理なく行いましょう。

☆暑い日には熱中症対策も忘れずに♪



ちょこっと運動

日常生活の動きもちよっとしたことで運動になります。

立つ



つま先立ちにする。
ふくらはぎやバランス能力up！！

椅子に座る

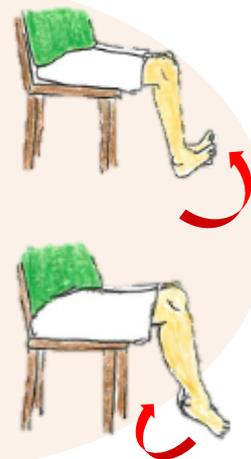


ストンと座らず
3～5秒かけて
ゆっくり座る。
下半身の筋肉を
鍛えられます

座っている間



足踏み、
つま先上げ、
かかと上げ
をする



●日常生活リズムを整えましょう！

生活を激変させる出来事に直面すると、体内時計が乱れやすくなり、心身の状態が悪化することがわかっています。

毎日同じ時刻に起きる

栄養と睡眠をしっかりとる



電話などで人と交流する



昼寝は30分以内に抑える



☆テレビを消して、不安を高めやすいニュースなどの情報から少し離れてみることもストレスの対処法として有効です！

お口の体操 早口言葉で頭もお口も活性化♪



声に出して言ってみましょう！！

『新春シャンソンショー』

『抜きにくい釘、引き抜きにくい釘、くぎ抜きで抜く釘』

発熱や感染が心配な方へ

次の状態が2日程度続く場合は、受診前にまず下記へご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）



【新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口】

コールセンター [全日（休日、祝日含む）]

(0 8 2) 2 4 1 - 4 5 6 6

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52（広島段原ショッピングセンター2階）

広島常光福祉会

検索

(0 8 2) 2 6 1 - 8 5 8 8

R2.5月発行