



# 城山・向陽 包括だより

令和2年  
11月号

## 今 私たちにできることを。日常生活に「新しい生活様式」を！

国から「新しい生活様式」の実践例が示されました。新型コロナウイルスへの感染は、「誰にでも起こりうる」と思い、互いに思いやり、協力することが大切です。みんなで感染予防に取り組んでいきましょう。

し

### しっかりと、手洗い、うがい、丁寧に

- ・手洗いは、水と石鹸を使い、少なくとも 30 秒以上やりましょう
- ・手洗いができない時は、アルコール消毒液を使用するなど、できることをしましょう



ろ

### 老化防止に運動を。いきいき百歳体操も取り入れて

- ・磐田市で配布している、いきいき百歳体操の DVD は、包括支援センターにもあります(無料配布)

や

### やろうよ、アルコール消毒と体温測定

- ・アルコール消毒液は、手の甲や指の間にもよく擦り込んで使いましょう
- ・日頃から体温を測ることで、体調管理をしましょう



ま

### マスクを忘れずに！

- ・出掛ける時や会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ・また、水分補給を忘れずにしましょう

こ

### こまめに換気をしよう

- ・エアコン使用時も換気が必要です
- ・30 分に 1 回程度、5 分が目安です

災害などの際の非常持ち出し品の見直しもしましょう  
新しい生活様式に対応した非常持ち出し品を各家庭で用意しましょう

う

### 腕を伸ばして、距離を保とう。ソーシャルディスタンス

- ・人との間隔は、出来るだけ 2m あげましょう  
最低でも 1m の距離を保ちましょう

よ

### よく食べて、よく寝て、よく笑い、免疫力を高めよう

- ・免疫力を高めるには、バランスのよい食事、適度な運動、質の良い睡眠がいいと言われています

インフルエンザが流行する季節になりました  
流行前にワクチン接種を是非受けましょう

う

### ウイルスから身を守ろう！

- ・自分の身を守ることは、家族や大切な人を守る事にもなります

新型コロナウイルスはいつ誰がどこで感染するかわかりません。新型コロナウイルス感染者に対する誹謗中傷、差別的言動はやめましょう。思いやりの心を忘れずに行動しましょう。

介護予防に運動をしましょう

包括支援センター  
保健師、推奨

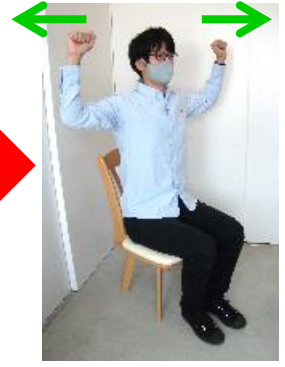
## 簡単 体操

# 体を動かして、不調をなくそう

気軽に外に出られない状況が続く中、今までに感じたことのないような体の不調を感じていませんか？  
今回は誰でも簡単にできる体操を紹介します。体操は無理のない範囲で適度にやるのが一番です。  
大変な時や足腰が弱い方は椅子を使いましょう。

### 上半身

背筋を伸ばしながら両手を体の後ろに広げ胸を張る動作をすることで呼吸が楽になり、肩甲骨を動かすことで肩こり予防にもなります。



足腰の弱い方は椅子に座ってやってみよう

### 下半身（スクワット）

両足を肩幅に広げ、膝がつま先から出ないように、お尻を後ろに突き出すような体勢で膝を曲げましょう。  
下半身の筋力強化になり、転倒予防につながります。



転びそうな方は、椅子の背を持ってやってみよう



地域包括支援センターは  
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

TEL 36-4865

FAX 36-4603

### 担当地区

城山中学校区  
向陽中学校区

### 営業日・時間

月～金曜日  
(祝日、年末年始除)  
8:30～17:15