

地域包括支援センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、外出や運動の機会が減っていることと思います。地域包括支援センターのスタッフから、おすすめの介護予防活動を紹介します。

本庁地域包括支援センターのおすすめ

家の中でもスクワットなどの運動で筋肉を鍛えましょう！ ゆっくりでも毎日続けることが大切です。



本庁地域包括支援センター 三浦さん

北地域包括支援センターのおすすめ

外出しにくい今こそ、友人や近所の人とお互いに支え合い、意識して交流することも大切です。ちょっとしたあいさつでも、見守り・見守られにつながります。

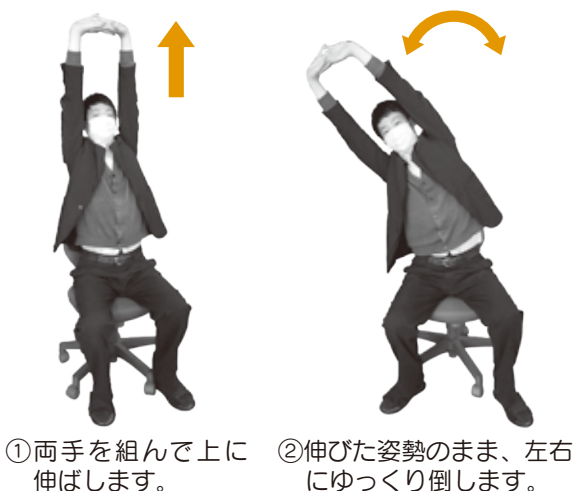
県外の家族や親族に会いたくてももう少しの間、我慢です。電話を使ってお話ししましょう。



北地域包括支援センター 塚本さん

南地域包括支援センターのおすすめ

テレビを見ていても、コマーシャルのときにストレッチをしましょう。背筋が伸びてすっきりしますよ。タオルを持って行うのも気持ちがいいですよ。無理のない範囲で続けましょう！



南地域包括支援センター 菊池さん

二ツ井地域包括支援センターのおすすめ

食後や寝る前などの歯みがきも忘れずに！ お口の清潔は感染症予防にも有効です。お口周りの筋肉を保つために、思いっきり大きく口を動かすのもおすすめです。



二ツ井地域包括支援センター 高橋さん

本庁地域包括支援センター ☎74 - 7156
 北地域包括支援センター ☎74 - 7730
 南地域包括支援センター ☎74 - 6700
 二ツ井地域包括支援センター ☎73 - 6662

お問い合わせ・ご相談がありましたら、
 まずはお電話ください！

