



市民のみなさんへ

最近、どのようにお過ごしですか？

地域包括支援センターと生駒市は、感染予防を心がけながら、元気に過ごせるヒントをみんなで考えました。

- ・ 電話など、人とお話をしてみましょう
- ・ ラジオ体操など、家でもできる運動や体操をしましょう
- ・ 天気のいい日には散歩をしましょう
- ・ いつもとちょっとちがう食事をしてみましょう

色々ありますね。ぜひ試してみてください。

地域包括支援センター

生駒市



教室がお休みの期間も元気に過ごすために

・電話など友だちや家族とお話する。

電話の他にも、手紙やメールもありますよね。人との交流はとてもいい気分転換になります。



・家の中で運動をする。

家の中でできる運動をご案内します。

また、ラジオ体操はどうでしょう？離れていても同じ時間にみんなで体操できますよ。忘れた日には深呼吸だけでもよいですね。



※体操の時間

- ・テレビ体操 NHK総合 午後2時55分から（月～金曜日）
NHKEテレ 午前6時25分から（毎日）
- ・ラジオ体操 NHK第二（666kHz）
午後3時00分から（その他の時間含め1日4回実施 月～土曜日）

・天気の良い日には散歩をする。

国の情報では、密集をさけた散歩などはしてもよいと言われています。天気のいい日に散歩すると気持ちいいですよ。

・その他、楽しそうなこと考えませんか？

いつもと違う食事なども気分転換に良いですね。ぜひ、「あなた自身が」「今」「何が楽しそうか」考えてみてくださいね。

今回もセルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録するだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

いすに座ってできる体操

新しい
体操を
少し
紹介！



生駒市では、介護予防教室の講師の先生と、家でいすに座ってできる**新しい体操**を考えました。資料は地域包括ケア推進課でそれぞれ用意していますので、必要な方はお申出ください。また、動画や、パンフレットのデータをインターネットで公開しています。是非ご活用ください。

生駒市 介護予防

検索



★それぞれの体操の例をのせています。他にもたくさんあります。ぜひご活用ください。

基本の体操

足と腕の体操



1!
右腕と右足を同じ方向に出します



2!
右腕と右足を元にもどします



3!
左腕と左足を同じ方向に出します



4!
左腕と左足を元にもどします

肩こり予防体操

肩まわりのストレッチ



片腕を胸の前で交差し、



反対の手でひじをつかみ、体に引きよせます



1. 2. 3. 4

視線はのばしている肩の方に向けます



5. 6. 7. 8!

反対の手も行います。それぞれ2回ずつ

腰痛予防の体操

ウエストの運動



1. 2. 3. 4
背すじをのばし、姿勢良く座ります



1. 2. 3. 4

両手でふとももの後ろ、お尻をさわります



5. 6. 7. 8!

一旦もどします



交互に8回

反対側も行いましょう

膝痛予防の体操

スクワット



1. 2. 3. 4
イスの前に立ち、うでを前にのばします



5. 6. 7. 8!
そのままイスに腰かけるように、ゆっくりと足を曲げます



8秒間かけてゆっくりと座ります



全部で4回がんばろう

これをむりのない範囲でくり返します

セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
ご自身で行ったことも記録しましょう。
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
水分摂取の目安は、**1日1.2L**です。



5月

日	月	火	水	木	金	土
					・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分						