

感染予防を心掛けながら 元気にすごしましょう

感染予防が必要であると同時に、
高齢者の『生活不活発』
による健康への影響が危惧されています。

『生活不活発』にならないために…

友だちや家族と電話でお話ししましょう

電話や、手紙、メールもあります。自分から人と交流することで、いい気分転換になります。でも、詐欺被害には気を付けましょうね。

家の中でできる運動をしましょう

例えば、ラジオ体操やテレビ体操もありますよ。離れていても同じ時間にみんなで体操できますね。

天気の良い日には散歩をしましょう

密集、密接を避けた散歩等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。マスクも忘れずに。

その他、楽しそうなこと考えませんか？

いつもと違う食事（惣菜を買う・出前を頼む）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。



生駒市・生駒市地域包括支援センター・生活支援コーディネーター

問合せ先: 生駒市地域包括ケア推進課 74-1111



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か？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。是非ご利用ください。

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。ぜひご利用ください。

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

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

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

5. 6. 7. 8!

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						

令和2年4月24日

市内高齢者サロン
いきいき百歳体操 } 代表者様

生駒市地域包括ケア推進課

「緊急事態宣言」に伴う閉じこもり高齢者への配慮について（依頼）

平素は、本市高齢福祉行政にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、緊急事態宣言の発令もあり、介護予防教室の中止が継続するなど、先行きの見えない中、自粛を継続し、外出機会がますます減ることで、高齢者の孤独の増大や活動量の低下が懸念されております。このような状況の中、市としましては、介護予防教室にご参加されていた方々に対し、活動量の維持を目指し、自宅でできる取組などのご案内を別紙のとおりしております。

外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話などが大きな意味を持ちます。他者との交流により社会との繋がりを持つことで、孤独感の解消や詐欺被害の防止だけでなく、自宅での運動や散歩などの活動へのモチベーションにもつながります。家族、友人間の電話・FAX・メールでの交流も効果がありますので、皆様におかれましても、同封のチラシを回覧、掲示など、無理のない範囲で周知いただきますよう、よろしく願いいたします。自治会や近隣で配布いただく場合はコピーをお渡しいたしますので、市役所または地域包括支援センターにお問い合わせください。

問合せ

生駒市地域包括ケア推進課

電話 74-1111（内線 463）