

# 自宅での過ごし方

教室や地域の通いの場の活動、老人クラブ活動が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動不足になったりしていませんか？

今回は、自宅での過ごし方の工夫の一例を紹介します。

## ❁友達や家族と電話等でお話する❁

直接会うことが難しい状況の中、電話、FAX、メール等でお話しをすることはどうでしょうか？人とつながることで心が元気になります。



## ❁自宅の中で運動をする❁

自宅の中でできる運動を、別紙リーフレットに掲載しています。運動することで活動量をあげ、体力の低下を防ぎます。椅子に座ったままできる運動も掲載していますので、無理のない範囲で取り組んでみましょう。

<取り組み例>

★ホグユルッサ  
★バラリーステ  
(グーパーマーチと  
スイッチ)

★ホグユルッサ  
★全身じゃんけん初級  
★ボトルちょコット

★ホグユルッサ  
★理学療法士による運動  
(①つま先上げ、③太もも上げ、⑤タオル絞り)

1日2~3回  
やってみましょう



CCNET (12ch) で放送開始

「とうごうチャンネル ~自宅のできる東郷町オリジナル介護予防体操~」

期間：5月18日(月)~6月28日(日)までの毎日

午前7時45分~午前7時55分/午後5時30分~午後5時40分

## ❁たまには散歩をする❁

国の情報では、「感染予防をせず手で触れること」

「換気の悪い環境」「人が近くで集まること」に注意が必要と  
言われています。

天気のいい日に、散歩してみるのもいいかもしれません。

気分転換にもなり、有酸素運動になります。



東郷町役場 高齢者支援課 高齢者支援係 0561-56-0735 (直通)

