



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

元気でいることが感染対策

新型コロナウイルスが世界的に大流行し、ミコロナの生活も一年が経過しました。マスクの着用や手指消毒のほか外出自粛も求められ、様々な制限に辟易されている方も多いと思います。特に外出できないというのは心身ともに健康に深刻な影響を与えます。

▼筋力体力の低下

年齢とともに筋肉は落ちやすくなります。動かないとますます低下します。外出を制限して「動かない」と「動けない」体になります。感染対策をした上で人の少ない時間帯に散歩をしたり、体操を行って運動をしましょう。地域包括支援センターでは地域の公会堂などを借りて「**元氣アップ体操**」や「**地域交流体操**」などを実施しています。裏面に案内があるので、ぜひ活用してください。また厚生労働省のホームページには全国の体操動画が掲載されているので、自宅でも体操ができます。もちろん府中市の体操も掲載されています。

▼心理面認知面への影響

人や社会との交流は孤立を防ぎます。外出をしないと引きこもりがちになり、生きがいの低下などからうつ病や認知症になるリスクが高くなります。電話やオンラインを活用し、会話を楽しみながら心身の健康を保ちましょう。また地域包括支援センターでは体操と同様に「**ほととサロン**」という交流の場を提供しています。感染対策をしながら実施しておりますので、興味のある方は**地域包括支援センター**か**たまち**までご連絡ください。

感染予防に努めることは大切なことですが、外出を制限しすぎると心身の健康に影響を与えます。体が弱ると介護状態になりやすくなるだけでなく、感染症にもかかりやすくなります。地域包括支援センターや介護予防推進センターではコロナに負けない体作り・介護予防を目指し、様々な取り組みを行っていますので、どなたでもお問い合わせください。

参考…厚生労働省ホームページ【新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）】

チャレンジ！頭の体操

仲間外れの動物を探そう

ヒント…動物には順番があります

熊



犬



牛



猿



羊



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち 府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



5月12日(水)10:00～11:00
6月2日(水)10:00～11:00

片町文化センター2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

5月31日(月)10:00～11:00
6月28日(月)10:00～11:00

片町文化センター3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

5月地域交流体操



元気一画
ふちゆう体操
イメージキャラクター
ひはピー

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	10・17・24・31日
片町文化センター	火	10:40～	11・18・25日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	11・18・25日
矢崎町公会堂	水	10:40～	12・19・26日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	13・20・27日

体操で、体を動かすのに必要な
柔軟性と筋力をアップしましょう！

チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



仲間外れは熊
(熊以外は干支の動物)

☆職員紹介☆



4月から入職致しました
菊地 三奈子と申します。
前職は訪問看護として
勤務しておりました。
センターのスタッフと連携
を取りながら、チームの一員
として努力してまいります。どうぞよろ
しくお願い致します。

介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしく申し上げます。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

