

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

いきいき百歳体操ニュース!

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除されたことで、“運動再開”という喜びの輪が広がっています。久々の運動に参加者からは「重りってこんなに重かったんや」「みんなに会えて一緒に運動して元気が出た」などの声があり、健康を保つには体を動かすだけでなく、人とのつながりも大切だと再認識しました。

再開したで~!



二川いきいき百歳体操

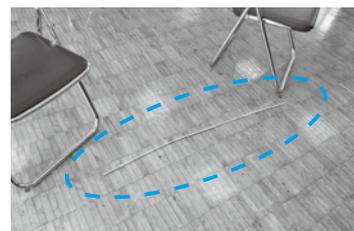


中原いきいき百歳体操

コロナ対策 ~こんな工夫はいかが?~

3密（密集・密閉・密接）の条件が重なる場では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大リスクが高いと考えられています。

「少なくとも1m以上離れる」と言われても、大体で……ということはありませんか?城西会館では、手作りの“目安棒”を使い、床に目印をつける工夫がされていました!



窓を開け、クーラーと扇風機を使うことでしっかり換気ができるだけでなく、熱中症予防にも効果あり!

他にも「1、2、3…という掛け声は心の中で数える」など、参加者で話し合い、ルールを決めることで一人一人が納得し、安心して活動できる場になっていました。

始めよう!「若返り貯金」

しなやかさ~ん

毎月1ポーズ紹介します。ぜひチャレンジしてください!

【三日月のポーズ】

- ①手のひらをあわせ、息を吸いながら両腕を伸ばします。
- ②息を吐きながら状態を右に倒します。
- ③3呼吸し、反対側へ倒しましょう。

- 効果/くびれの形成やリンパの流れを促進し、肝臓・腎臓の働きを活発にします。
- ワンポイントアドバイス/姿勢が前かがみにならないようにしましょう。

