

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。

## 長引くコロナに負けない「からだ」づくり

～「おうち時間」と「そとでの時間」を組み合わせた健康づくりで元気力アップ～

### おうち時間

「おうち時間」が増えている暮らしの中で、感染予防を中心に“今できること”を大切に過ごしていきたいでしょう。

#### 【おうちえ】

- お 「おいしく食べて健康に」(からだ)
- う 「うちですごす時間を豊かに」(くらし)
- ち 「ちいきで近くで支え合い」(きずな)
- え 「えがおでゆとりの心持ち」(こころ)

\*  
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!  
\*



(東京大学 高齢社会総合研究機構より引用)

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。



肘を曲げて腕を振ります。

第1趾(足の親指)～第5趾(足の小指)まですべての指が動くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

(公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネットより引用)

### そとでの時間

#### ●ウォーキング

春を迎え、動きやすい季節がやってきました。ウォーキングから始めてみましょう。

- ・無理せずマイペースで
- ・水分補給を忘れずに
- ・歩く前と後にストレッチを
- ・持病のある方は主治医に相談を

#### ●いきいきわかやま体操アプリ

和歌山県が実施している体操アプリです。

動画を見ながら自宅で体操してみましょう。体操回数に応じてポイントを獲得できます。



アプリのダウンロードはこちら ▶  
ダウンロード・利用は無料です。

※通信料は自己負担となります。



いきいきわかやま体操アプリ

検索

【お問い合わせ】和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 長寿社会課 Tel.073-441-2521