

特集：外出自粛が求められている今こそ大切な介護予防

現在、新型コロナウイルス感染症による感染が広がってきており、感染拡大を防止するために外出の自粛がもとめられています。それに伴い、みなさんと一緒に運動する通いの場への参加や、スポーツジムなどの施設の利用が制限され、運動不足になってしまうことが予想されます。感染症の予防はできても、足腰が弱ってしまつては元も子もありません。そのために己斐・己斐上地域包括支援センターでは、オリジナルの介護予防DVDを作成し、ご希望される方に無料で貸し出しをおこなっています。ぜひ、ご活用ください。

介護予防DVD(わくわくこいこい体操)レンタル方法

方法はとっても簡単！
己斐・己斐上地域包括支援センター
に電話するだけです！



TEL **082-275-0087**

※利用料は無料です。DVDは包括職員がご自宅までお届けし、ご連絡いただければ回収にもお伺いします。レンタル期間は原則1か月ですが、次にご利用希望の方がいらっしゃらない場合は延長可能です。複製はご遠慮ください。

内容を一部紹介します。

スクワット体操



腕の力に頼らないように注意しましょう。背筋を伸ばし、お尻を少し出すようなイメージで行います。毎分30カウントくらいのゆったりとした速度でやりましょう。全部で10回行います。

私たちが出演しています。一緒にがんばりましょう。



感染症対策も重要ですが、介護予防も大切です！

終息後、元気に町へ出かけられるように体力作りに取り組みましょう！