

- 発行 -

知立市

知立市東部地域包括支援センター

知立市八ツ田町泉43番地
(知立市福祉の里八ツ田内)

電話:82-8855 FAX:83-4070

介護予防だより

世界中に広がっている 新型コロナウイルス。

社会的活動が制限されることで体の衰えが気になりますね。裏面に「新型コロナウイルスに負けない体づくり」を掲載しています。毎日続けることが大切ですよ！！

申込不要

～認知症の方・そのご家族・地域の方のためのカフェ～

ひまわりカフェ

物忘れの心配がある方、そのご家族、地域の方々が息抜き・交流できるカフェです。関心がある方はどなたでもふらっとお立ち寄りください。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もお気軽にどうぞ。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により中止する場合があります。最新情報は市のホームページでご確認ください。

【開催日】

第2土曜日 午前10時～12時	第3金曜日 午後1時～3時
6月13日、9月12日、12月12日、3月13日	7月17日、8月21日、10月16日、11月20日、1月15日、2月19日

*土曜日開催時は午前10時～11時にミニ講座・午前11時～12時は家族交流会を開催

【場 所】 メープルけやき 1階メイプルルーム
(家族交流会は福祉の里八ツ田1階応接室にて)

【参加費】 喫茶代200円 (お菓子付き)

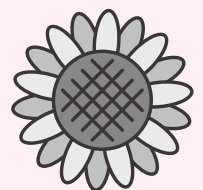
グループホーム(介護施設)入居者やオレンジメイト(地域の認知症ボランティア)が運営のお手伝いとして活躍しています

【問合せ】 知立市東部地域包括支援センター
知立市八ツ田町泉43番地(福祉の里八ツ田内) TEL 0566-82-8855

お知らせ

外出自粛で家にいる事が増えた高齢者を狙った「コロナ詐欺」が増えています。「下水道にウイルスが付着している」「給付金の支給に手数料が必要で」「(市役所職員を名乗る人から非通知電話で)体調はどうか？」など

①少しでもあやしいと感じたらすぐに電話を切る、②メールが届いても安易にクリックしない、口座番号を入力しないことです。万が一トラブルにあった場合は、一人で抱え込まず家族や親しい人や地域包括支援センターに相談しましょう。



呼吸と脚の筋トレで コロナウイルスに負けないカラダをつくらう!

呼吸

- ・深い呼吸には免疫力をあげる効果があります。胸の動きと背骨がポイントです。
- ・呼吸は鼻から吸って口から吐くようにしましょう。
- ・椅子に座るときは、背もたれを使わずに、足の裏が地面にしっかりつくようにします。

①肩甲骨を寄せるトレーニング



5~10回やりましょう!

②背骨を側屈させるトレーニング



片側5~10回で両側やりましょう!

③胸をひらくトレーニング



片側5~10回で両側やりましょう!

④背骨を曲げるトレーニング



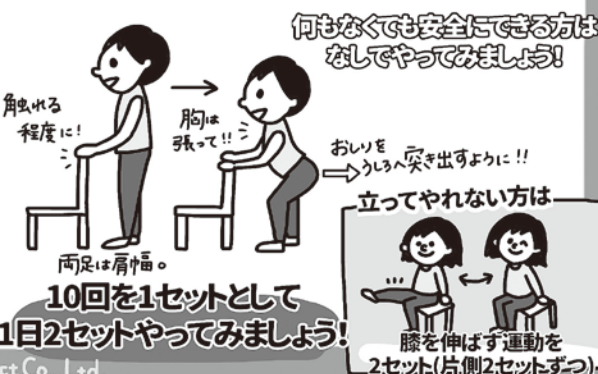
脚力

- ・脚の力を維持することが、健康的な身体の基本です!
- ・腰や膝の痛みがある方は無理をせずやってみてください。
- ・立位に不安のある方は、捕まることができる場所でやってください。

①おしり歩き(お尻歩き)のトレーニング



②スクワット(膝曲げ)のトレーニング



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ

知立市東部地域包括支援センター
知立市西部地域包括支援センター
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター
在宅介護支援センターほほえみの里

【八ツ田町 泉43】 (0566) 82-8855
【新林町 北林44】 (0566) 81-8880
【山屋敷町 富士塚1-336】 (0566) 83-2022
【昭和 2-4-3】 (0566) 85-2532