

# 稲城市地域包括支援センター

2020年春号

ひらおだよ！



## 感染症対策期間中でも健康的な生活習慣を！

新型コロナウイルスの感染予防のため、手洗いうがいなどを徹底しましょう！  
また、集団発生が起こりやすい密閉空間・密集場所・密接場面は避けて下さい。  
活動自粛期間が長くなっていますので、健康を維持するためのヒントを紹介します。

### ▶ストレスへの対処・交流

電話やメールを上手に活用して、家族や友人と交流する  
自宅でする趣味活動を楽しむ  
室内でも1日20分程度は日光に当たり、しっかり睡眠をとる



手を使わずに  
椅子からの立  
ち座りをゆっ  
くり繰り返す  
10~20回

### ▶運動身体活動

階段昇降や椅子の立ち座り運動なども筋力維持に効果的  
ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの動画も活用する  
家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保する  
人混みを避けるなど工夫して、散歩やウォーキングをする



テレビを見な  
がら、かかと  
の上げ下ろし  
10~20回

### ▶食・栄養

少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気を付ける  
宅配や配食サービスも上手に活用する

## ご存知ですか？地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。  
介護予防や介護保険のこと、認知症のこと、地域の方の見守りなど、どなたでも  
お気軽にご相談いただけます。また、巡回相談で高齢者のお宅を訪問しています。

### 私たちが、坂浜・平尾地区の担当です

電話、来所、文書等どのような方法でも  
かまいません。  
ご連絡いただければ訪問もいたします。



上段左から 白井、臼居、黒田、柳澤  
下段左から 後藤、落合、松本



坂浜・平尾地区担当

【連絡先】

稲城市地域包括支援センターひらお

(住所) 稲城市平尾 2-49-20 (ひらお苑内)

(電話) 042-331-6088



©K.Okawa - Jet House