

♪お元気ですかコール♪

新型コロナウイルス騒ぎでとじこもりがちになっていませんか。

感染予防で、①手洗い・うがい ②換気
③3密を避ける ④免疫力を高める(十分な睡眠・バランスのよい食事)を心がけましょう。

コロナは人を遠ざけ、フレイルを近づけます。

CM中にかかと上げでフレイル予防!

♥テレビを見ているときにちょっとずつ♥

1日の中で気が向いたときに何回もやろう!

★両足のかかとをゆ〜っくりと

上げて、ゆ〜っくりと下ろす

回数…★を10回程度

⑨前かがみにならない

⑨膝を伸ばして行う

挑戦♪ 足踏みや片足立ち



「医療と暮らし」4月号の「ラジオ体操で体力アップ」にも取り組みましょう。

直接会っておしゃべりはできなくても、電話、手紙、FAX、メールでつながることはできます。

久しぶりに友だちに連絡をとったり、気になる方へ声かけをしたり、できることをしましょう。今こそつながりを♡ 元気なまちづくりを!