クスノキ

第５号

～新型コロナウイルス感染症に負けないからだを目指して～

みなさま，いかがお過ごしでしょうか。

今月は「新しい生活様式：公共交通機関の利用」とこころの健康に関する情報です。また，自宅でできる体操もご紹介します。

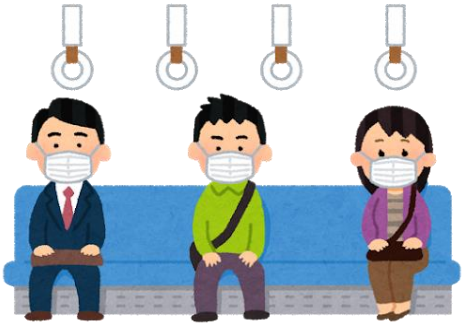
「新しい生活様式：公共交通機関編」を実践しましょう

今月は、「公共交通機関の利用」についてです。

☐ 会話は控えましょう

☐ 混んでいる時間帯は避けましょう

☐ 徒歩や自転車利用も併用しましょう



周りの人と距離を取る，マスクを着用する等の予防行動も大切です

自宅でできる運動　～つま先あげ運動～

テレビをみながらできる運動です。
継続して行いましょう。

■方法

●椅子に座る方法

・椅子に深く座ります。

・かかとを床につけたまま，つま先を上下に動かします。

●床に座る方法

・背筋を伸ばして座ります。壁に寄りかかってもできます。

・かかとを床につけたまま，つま先を上下に動かします。

※ポイントは音がしないようにゆっくり足を下ろすことです。

●お問合せ●
海田町地域包括支援センター　（０８２）８２１－３２１０