

みなみ支援センターだより

令和3年 3月

98号

元気あっぷっ体操の紹介動画を
ホームページで公開しております



資料もダウンロードできます。ご自宅での体操にいかがですか！

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

草木が芽生え始めるころとなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大防止のため自宅で過ごす時間が増えておりますが、運動不足など不活発な生活が続くと心や体の機能が低下しやすいと言われております。毎日の生活をイキイキと過ごせるよう、自宅でも体を動かす習慣を始めてみませんか。支援センターのホームページでは、自宅でできる「元気あっぷっ体操」の資料や動画を掲載しておりますので、毎日の健康づくりにぜひ取り組んでみてください。（体操資料は支援センターにもございますので、ご希望の方はご連絡ください）

他にも感染症予防に心がけながら自宅でできる工夫について、下記でポイントを紹介しておりますので、ご活用ください。

感染症を予防し自宅で元気に過ごすために

●運動のポイント●

- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操・元気あっぷっ体操等）を行いましょう。
- ・家事や農作業等で身体を動かしましょう。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。



●食生活・口腔ケアのポイント●

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉をいうなど、お口の周りの筋肉を保ちましょう。



●人との交流のポイント●

- ・家族や友人と電話で話をしましょう。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用して交流しましょう。
- ・買い物や移動などに困った時には、助けを呼べる相手を考えておきましょう。



成年後見センター巡回相談のお知らせ

成年後見制度をご存じですか？認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力が十分ではない方の、生活や財産を守り、支援することを目的とした制度です。東濃成年後見センター相談員による巡回相談をおこなっています。

日時： 3月17日(水) 14:00~15:00

場所： 健康福祉会館

【要予約】 予約・問い合わせ先 中津川市高齢支援課

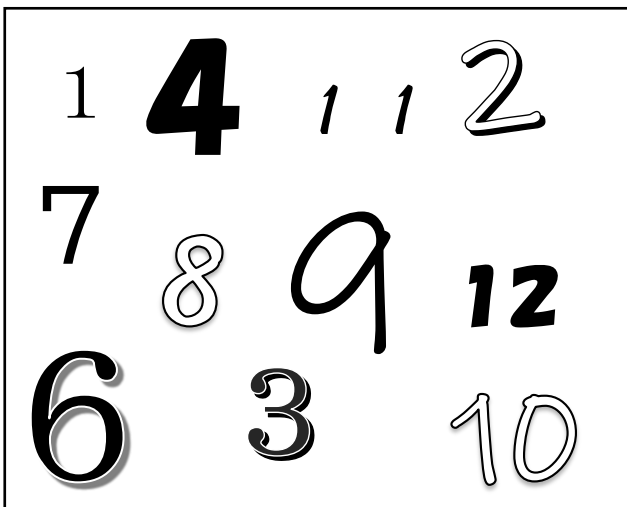
☎66-1111 (内 579)



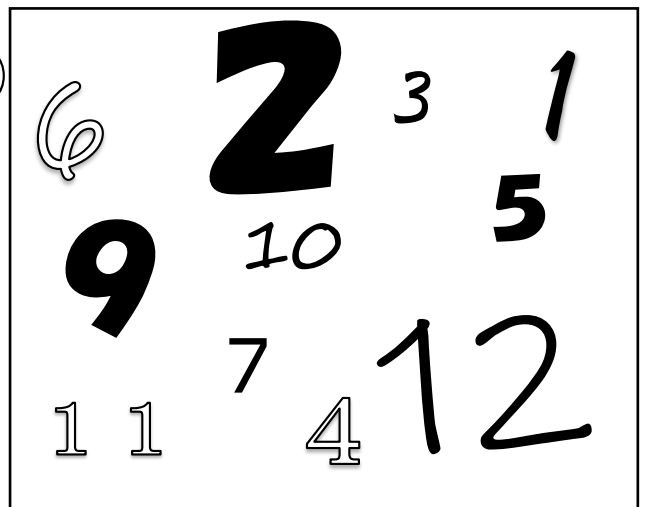
クイズで脳を活性化しましょう！

次の囲いの中には1から12までの数字のうち、一つだけ抜けているものがあります。さて、どの数字が抜けているでしょう？

①



②



⇒答えはページ下方にあります。

みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>



クイズの答え ① 5 ② 8