

第1号

# 「介護予防の集い」通信



みなさま、こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症蔓延防止の観点から、現在介護予防の集いやウォーキングサークルミモザの集まりを3月から中止しております。

東京都では不要不急の外出自粛を要請、川崎市でも4月5日の時点で60例の感染者が確認されるなど、状況が改善する気配は見られません。

感染が収束し、またお会いできる日まで、幸風苑では「介護予防の集い」通信を発行致します。今回は感染症の集団発生を防止するために避けるべき「三つの密」についてと、生活不活発病の予防について資料をお届けします。椅子に座って出来る簡単な体操も載せますのでご参考になさってください。

(体調の悪い方、持病があり医師から運動を止められている方はお控え下さい。)

×悪い例



○良い例



★膝の裏側を伸ばすストレッチ★  
胸を張って骨盤を立て、背筋を伸ばします。椅子につかまっても大丈夫です。膝を伸ばし足首を体の方に反らせ5秒数えます。呼吸は止めません。無理をしないようにしましょう。

×悪い例



○良い例



★足の付け根の筋力強化★  
胸を張って骨盤を立て、背筋を伸ばします。椅子につかまっても大丈夫です。膝を胸に近づけます。身体が後ろに倒れないように維持し、5秒数えます。呼吸は止めません。無理をしないようにしましょう。

幸風苑地域包括支援センター

幸区都町 64-1

☎044-556-4655