

運動不足になって困っている方...今からでも大丈夫! 「~~しながら運動ストレッチ」

歯磨きしながら太もも上げ

～効果～
転倒予防



- ① 背筋を伸ばし、足を肩幅まで開く。
- ② 左右交互に太ももをしっかり上げて足踏み。

掃除機しながら一歩踏み出し運動



- ① 足を肩幅まで開き、掃除機を両手で持つ。
- ② 一歩踏み出し、膝を曲げバランスをとる。
- ③ 両手をしっかり伸ばして掃除。

洗濯たたみながらストレッチ

～効果～
冷え予防・便秘改善

お腹がつかえて
苦しい・・・



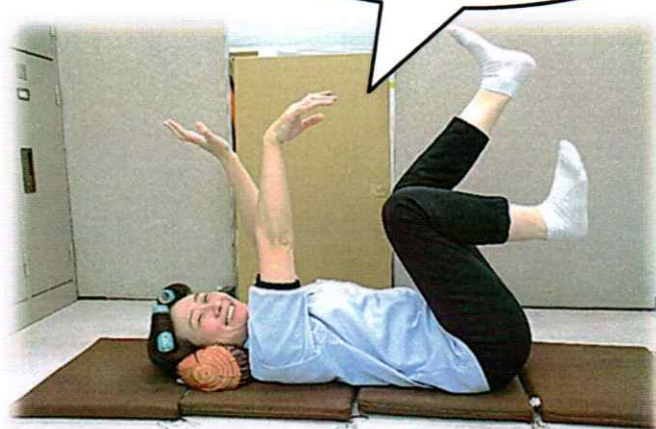
- ① 取り込んだ洗濯をちょっと遠くに置く。

- ② たたみ終わったら、手をそろえてできるだけ前側・左右の遠くに置く。
※足が痛む方は椅子に座ってもOK!

寝ながら手足ぶらぶらストレッチ

～効果～
冷え・むくみ予防

リラックス効果も
あって、気持ちいいよ〜♪



仰向けに寝て、両手・両足を真上に
上げて、ブラブラ〜

TV 見ながら腰・背中ストレッチ

～効果～ **腰・背中・肩のストレッチ**

①



① 椅子に座り、胸の前で両手を組み、腕を前方に伸ばす。

②



② いったん大きく息を吸い込み、組んだ手のひらを反し、あごを引いて頭を両腕の間に入れる。

目を閉じて、細く長く息を吐きながらストレッチ。

マスク作り、楽しんでます！

手芸や編み物が好きな A さんが、おうち時間で始めたマスク作り。



「家族や友人にプレゼントするのが楽しみなんよ！」



家に眠っていた布で作ったところ、懐かしい思い出柄の手作りマスクに娘さんは大喜び！！

素敵なエピソードも聞けました。

新型コロナウイルス感染症相談窓口

＜受診・相談の目安＞

- ◎ 強いだるさ、息苦しさ、高熱など
- ◎ 発熱、咳などの比較的軽い風邪症状
 - ① 重症化しやすい方や感染がまん延している地域への行動歴がある方
 - ② ①以外の方で症状が続く方

ボーっとしないで顔面体操

～効果～ **食べこぼし予防・笑顔で免疫力アップ**

①



頬をあげ、にっこり笑顔♡

②



頬を膨らまし、左右に目を動かし怒った顔！

③



口と目を思いっきり開き、ビックリ顔☆



包括ナース直伝のストレッチです！今日からやってみましょう！！

集えることのありがたさ！



コロナ対応で 100 才体操も地域行事も自粛の中、集えることの大切さを実感する毎日です。今を乗り切り、地域の皆様と「元気に！笑顔で！」お会いできる日を待ちわびています。戸坂包括職員一同

★広島市新型コロナウイルス感染症コールセンター

電話（082）241-4566

★一般医療機関（かかりつけ医等）

受診前に、まずは

電話で相談しましょう！

（広島市公式ホームページ引用）

【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：（082）516-0051

住 所：広島市東区戸坂中町 2-29

F A X：（082）516-0052

受付時間：8:45～17:15（日曜休み）

Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp