

くまがわ

八代市第5地域包括支援センター

令和2年4月発行
〒866-0081

八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)

TEL. 35-1111 FAX. 35-1112

E-mail kumagawa@gongen.org

宮地・高田・植柳・金剛校区 を担当しています

お困りことはありませんか？

☆介護や福祉に関すること ☆認知症に関すること

☆高齢者虐待に関すること ☆悪質商法に関すること

様々な相談に応じます！



お気軽にご連絡下さい！

感染を予防しましょう！

全国に緊急事態宣言がでました。自分や大切な人が感染をしないように「密閉」「密集」「密接」を予防しましょう。感染予防の一番は「うがい」「手洗い」です。手洗いも正しく行いましょう。

感染症対策へのご協力をおねがいします

！ 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



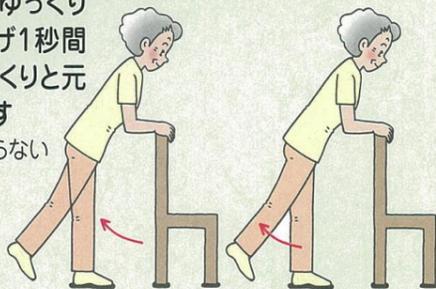
出典：首相官邸ホームページ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

自宅で過ごす時間が増えている今、運動して筋力を維持しましょう

足の後ろ上げ

おしりの筋肉を鍛える

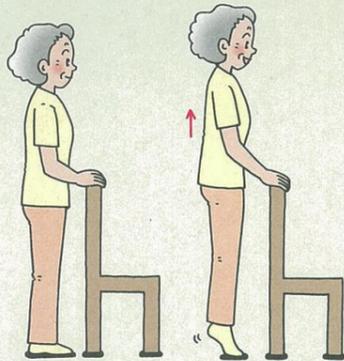
- ① 両足を軽く開いていすから少し離れて立つ
- ② 両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度に傾ける
- ③ 片方の足をゆっくりと後ろに上げ1秒間静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻す
* ひざが曲がらないようにする



つま先立ち

すねの裏側の筋肉を鍛える

- ① 両足を軽く開いていすから少し離れて立つ
- ② いすの背に手をおいて、1、2、3、4でゆっくりかかとを上げる
1、2、3、4でゆっくりとかかとおろす



参考文献：『今日の健康』2007年2月号・2006年12月号（日本放送出版協会）／『お医者さんがすすめるよく効く！腰痛体操』（PHP研究所）黒田栄史／辻莊市 監修／『介護予防研修テキスト』厚生労働省老健局計画課 監修 介護予防に関するテキスト等調査研究委員会編（社会保障研究所）

八代市第5地域包括支援センター
くまがわ

35-1111