

* 小針の健康たより *

2021.6月 臨時号①

コロナ下で気をつけたいこと

《心のリフレッシュ》

☆声を出して、元気を出そう

早口言葉を言ったり、朗読したり、歌を歌いましょう。

隣の客は
よく柿食う客だ



☆人との交流をもちましょう

家族、友人、ご近所と直接会うのが難しい時は、電話でおしゃべりしてみましょう。久しぶりに手紙を書くのもいいですね。

☆困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう

買い物や移動など簡単なことや、いざという時に相談できる窓口も確認しておきましょう。



《体のリフレッシュ》

☆明るい時間帯にご近所などを散歩しましょう。

☆家の中や庭などでラジオ体操や簡単な運動をしましょう。

☆家事や片付け、庭いじりなどで体を動かしましょう。



☆テレビなどを見ている間に、足踏みや、かかとの上げ下ろし運動、足首や首を回す運動を取り入れて、横になっている時間を減らしましょう。

《その他に》

☆食事を三食きちんと摂り、こまめな水分補給を！

☆食後や寝る前に丁寧な歯磨きやお口のうがいを忘れずに！

☆規則正しい生活を心がけ、体調の変化時は早めに相談しましょう。

