

# 地域包括支援センターだより No. 12

発行月：令和2年 5月

地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っています。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりを支援しています。ここでは、毎月地域のみなさんの活動を発信していきます。地域でやっている活動(お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽)を教えてください。

沖縄県内においてコロナウィルスが多数確認されております。コロナ予防対策として、**手洗いを中心とした感染予防の心掛け**がとても重要です。特に、**高齢者・基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすい傾向**にありますので、**注意**が必要です。

現在、コロナウィルス感染症拡大防止のため、さまざまな集りが自粛となり自宅にいる時間が増えている状況かと思われれます。**自宅にいても健康に気をつけ、一人一人ができることを取り組みましょう!**

## 居宅において健康を維持するためには



### 運動



- 一、一人や限られた人数で散歩
- 二、家の中や庭などでできる運動をする(ラジオ体操、筋トレ等)
- 三、家事(庭いじりや片付け、調理等)や農作業で体を動かす
- 四、座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くと、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されています!

日頃からの運動が大切!



### 食生活・口腔ケア



- 一、毎食後、寝る前に歯磨きをする
- 二、3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける
- 三、しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をするなど、お口回りの筋肉を保つ

低栄養を予防し、免疫力を低下させない!

しっかり栄養をとることとお口の健康を保つことが大切!



### 人との交流

- 一、家族や友人と電話で話す
- 二、買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

孤独を防ぎ、心身の健康を保つ!

人との交流や助け合いが大切!