

印西北部地域包括支援センター 便り 春号

さわやかな風が心地よい季節となりました。

皆さま、いかがお過ごしですか？

この度、印西北部地域包括支援センターは印西市役所から下記の住所に引越しを致しました。お近くにお越しの節はどうぞお気軽にお立ちよりください。

(駐車場は356側に4台、裏の方に2～3台程駐車することが出来ます)



<新住所>

〒270-1327

印西市大森 2551-4

電話番号：0476-85-4085

(以前と同じです)

(イシイ電機さんの隣です)



- | | |
|--------------|--------|
| 所長 (看護師) | 佐藤 鈴子 |
| 社会福祉士 | 岡田 高幸 |
| 主任介護支援専門員 | 工藤 公憲 |
| 介護支援専門員 | 藤澤 由美子 |
| 介護支援専門員 | 富岡 貢 |
| 生活支援コーディネーター | 小林 みゆき |

新型コロナウイルス感染症に伴い、緊急事態宣言が出ています。
健康ちょきん運動やサークル活動等の自粛が発令されていますが
皆様、いかがお過ごしですか？



自宅でフレイル予防

最近、自宅で運動をしていますか？
一日、じっと座って過ごしていると
筋力低下による転倒や、免疫低下による
感染症にかかりやすくなります。



今、私たちが 自宅で出来る事



- ・ラジオ体操（印西市のホームページでは、**みんなで貯健ラジオ体操**を視聴することができます）
 - ・椅子に座りながら足踏みや足上げ、椅子に掴まりながらかかと上げスクワット
 - ・お風呂で足のマッサージや足の指の運動（ぐー、ちょき、ぱー）等
- ※深呼吸や深く息を吐く事も大切です

- ・家事をしながら歌を歌う
 - ・俳句や川柳、短歌等を歩きながら（作品作り）
- ※**2 つ以上の事を同時に**行くと認知症予防になります。
- ・家族との団らんや友人と電話で話をする事もオススメです！



- ・カーテンを開けて日光浴
一日5分以上30分以内
(無理しないくらい)



バランスの良い食事と睡眠



★無理せず、出来る事からはじめて

免疫を高め感染症の予防をしていきましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のため、訪問を極力控えております。
皆様のご協力をお願いいたします。



〒270-1327

印西市大森 2551-4

電話番号：0476-85-4085 FAX：0476-85-4086

E-mail:hokubu-houkatsu@shououkai.or.jp