

地域包括支援センター 三吉町南たより

令和4年
春号

人とのつながり～ゆるやかにでも～大切にしましょう

暖かくなり外に出てみようかなという日が増えてきましたね。コロナの心配は続いているので、基本の感染予防を続けながら家族や友人との時間を大切に過ごしていきましょう。

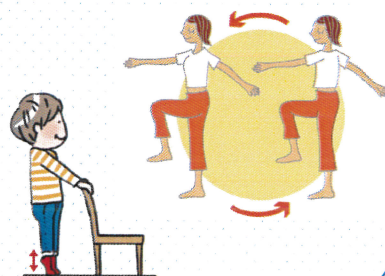
フレイル予防には、適度な運動やバランスの取れた栄養が大事とされていますが、一番大切なのは人とのつながりだそうです。ご自身の元気を保つため、ぜひ誰かのために使う時間を作ってください、健康寿命を伸ばしていきましょう。

取り組みやすい運動を継続して行いましょう

体力や足腰に自信のある方は、ぜひ「ウォーキング」に取り組んでください。いつもより大股でしっかり腕を振って歩きましょう。

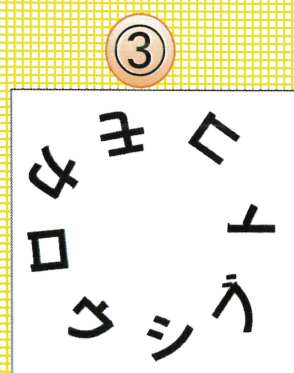
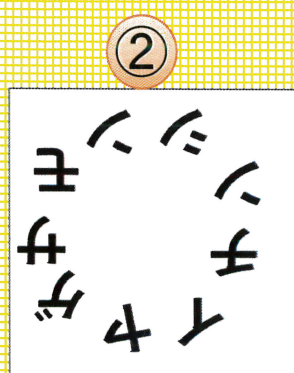
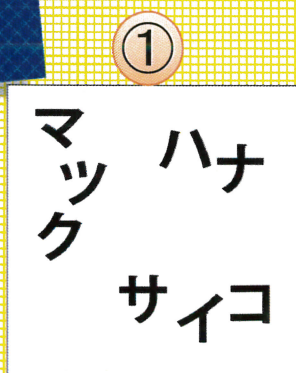


家の中で行う「その場足踏み」や「かかと上げ」も効果があります。ながら運動として生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



やってみましょう！ 脳のトレーニング

2つの野菜の名前が画面のカタカナの中にあります。
2つの野菜の名前はなんでしょう。



①マ・ハナ②ユ・サ③ロ・ロ