

令和2年11月6日

発行元 社会福祉法人博愛会

ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

日が暮れるのが早くなり風の冷たい日も増えています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルスの両方の流行に注意が必要です。外出時のマスクやこまめな手洗い、うがい、3密を避けるなど予防対策をしっかりとっていきましょう。十分な睡眠と適度な運動、栄養を取って抵抗力をつけ、寒い季節も元気にのりこえましょう！



## 足の元気に 足指体操 をしてみましよう！



人は歩くとき、足の指で地面をつかみ、けり出すことで前に進みます。足の指が強くなると、早く歩け、長距離も疲れにくくなります。またバランスも良くなり転びにくくなります。

**足指じゃんけん体操：**足の指を全て丸めグー・親指だけ立て他の指は丸めチョキ・全ての指をしっかりと開きパー。順番に繰り返します。初めむずかしくても続けているとだんだん足の指がよく動くようになります。慣れてきたら、右足はグーで、左足はチョキというように順番をずらしてすると脳トレにもなりますよ。



**つま先立ち運動：**ふらつかないように家具などに手をつき、足の指にしっかりと力を入れ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちします。できる範囲で繰り返します。ふくはぎなど足の筋肉も鍛えることができます。



◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム  
 鈴鹿市長法寺町字権現763番地  
 来所・訪問相談 平日8:45～17:30

担 当 林・浅岡・田中・谷本  
 電話番号 059-372-3811  
 電話相談 24時間受け付けております