

令和3年3月9日

昼間はすいぶん日差しが暖くなり、草花も芽吹き、だんだんと春めいてきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。ようやく新型コロナウイルスのワクチン接種も始まり、高齢者へのワクチン接種は4月中に始まる予定と聞いています。以前のような生活に戻れる日がほんとうに待ち遠しいですね。

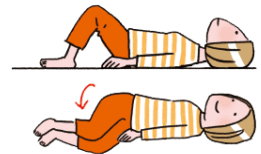


朝の目覚めすっきり かんたん体操



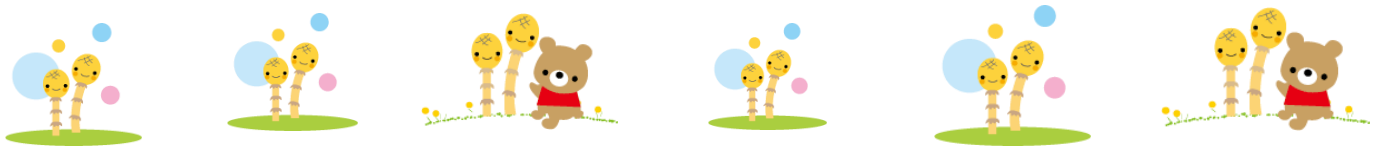
年を取ってくると、若いころに比べ体が動かしにくくなってきます。特に朝の寝起きのときは体がまだ目覚めておらず、かたまってスムーズに動かないことがあります。かたくなった体をほぐせる、寝たまま行う簡単な体操をご紹介します。

- ①仰向けのまま手首と足首をくるくるゆっくりまわします。
- ②次に手指と足指を握ったり開いたり10回くらいします。
- ③両膝を立て左右にゆっくり倒します。
- ④両手を頭の上に上げ、両足も伸ばして全身を気持ちよく伸ばします。
- ⑤次に両手両足を横に広げ「大の字」に大きく伸ばします。
- ⑥体の力を抜いてリラックス。それからゆっくり起き上がりましょう。



呼吸は止めずに、反動つけずゆっくりと、気持ちのいい範囲で動かします。起き上がる前にしっかり体を目覚めさせて、一日を活動的に過ごしましょう！

〇



◎ 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