

令和3年4月9日

桜の花もほころび、春たけなわの今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだコロナ感染収束する様子も見られず不安な毎日です。鈴鹿市でもワクチン接種案内が郵送され始めましたが、高齢者へのワクチン接種は未定です。手洗い、マスク等しっかり感染予防お願いします。皆様が早く以前生活に戻れるよう職員一同願っています。

## 朝の目覚めすっきり かんたん体操

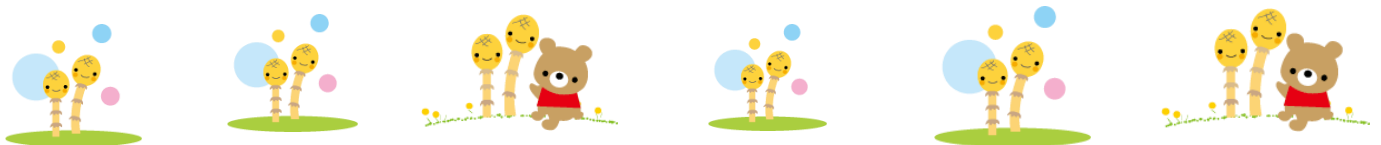
年を取ってくると、若いころに比べ体が動かしにくくなってきます。特に朝の寝起きのときは体がまだ目覚めておらず、かたまってスムーズに動かないことがあります。かたくなった体をほぐせる、寝たまま行う簡単な体操をご紹介します。

- 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

担 当 林・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております