

井郷地区担当

豊田福寿園

地域包括支援センターだより

令和2年度

春号



こんにちは！豊田福寿園地域包括支援センターです！

今年は比較的暖冬でしたね。春の陽気が気持ちのいい今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。世界中で感染症の拡大が大きな問題となっています。せっかくの春のイベントも中止になっているところも多くとても残念です。こんな時期だからこそ、病気に負けず、栄養と睡眠をしっかりとって、手洗いうがいの感染対策をしながら体調管理をしていきましょう！家で出来る体操や日光浴、散歩を試してみるのも良いですね。

豊田福寿園施設長

主任ケアマネジャー
管理者

浅野 富美子

主任ケアマネジャー
センター長
石崎 美加代

看護師

大山 清子

保健師

野澤 菜実

主任ケアマネジャー

長嶋 めぐみ

社会福祉士

河合 知美

このメンバーで
頑張ります！
よろしくお願いします！

令和2年度
包括職員紹介

先の見えない自粛生活

心身の活力低下を予防するために



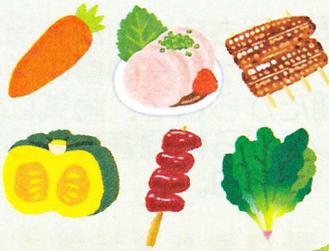
POINT 1 しっかり食べて寝て、免疫力アップ！



1. 十分な睡眠をとる。
2. ストレスをためない。
3. バランスの良い食事を摂る。



ウイルスの侵入を防ぐ
ビタミン群



免疫細胞の原料
タンパク質



腸内環境を整える
発酵食品・食物繊維



POINT 2 動かない時間を減らしましょう！

ずっと家に閉じこもり、テレビを観ていたりボーっとしていたり、食事もたまに抜かしてしまう…そんな日が続いてしまうと虚弱（フレイル）が進んでいきます。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力も低下し、疲れやすく感染症も重症化しやすくなります。

予備能力



おすすめ！

1. 屋内でも気軽に出来るラジオ体操・足踏み体操
2. お口周りの運動も大切！電話の活用・歌を唄うなど
3. 屋外など開放された場所での散歩

※ 運動の前には準備運動とストレッチを行きましょう。
感染症対策のため、人込みは避けましょう。

ウォーキングの効果☆**三**

- 生活習慣病の改善
- 骨の強化
- 肥満の解消
- 腰痛の改善
- リラックス効果



自粛生活で人と話す機会が減り、お口の筋力が衰えて、会話が増やしましょう。



また、外出しにくい今の状況こそ、家族や友人の支え、合いが大切です。ちょっとした挨拶から交流していきましょう。



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357

