



高齢者あんしんセンターたより

くろさわ岩鼻

令和2年10月1日号

高齢者あんしんセンターくろさわ岩鼻は、高崎市が設置した、高齢者とその家族のための福祉の総合相談窓口です。



コロナが怖くて外に行けない・・・

外出を控えていたら足腰が弱くなった・・・

家でゴロゴロしてばかりで何もしない・・・

体を動かしたいけど何をしたらいいか・・・



そんな時には・・・

おうちでお手軽に！体操をしてみましょう♪



自宅でできる運動の例

テレビのCM中に足踏み



ラジオ体操



スクワット



外出控え中 体力に応じて家でも脚の運動を

続けて5分以上歩ける人

↳ 立って脚上げ

片脚ずつ10回×3を1日2～3回



5分以上歩か(歩け)ないが、20分以上続けて座れる人

↳ 椅子に座って脚上げ

片脚ずつ10回×3を1日2～3回



寝ながら膝を曲げ伸ばしする運動もある



壁や椅子などに手を置いて安全に！

それでも困っていたら・・・

裏へ →

体操なんて家では難しい・・・

運動を教えて欲しい・・・

外出がしたい・・・

誰かと話をしたい・・・

など、お悩みがある方は、
あんしんセンターまでご相談ください！

- ☆介護予防のアドバイス
- ☆介護保険のご案内、申請代行
- ☆地域のサロンのご案内
- ☆介護や健康に関するお悩み相談



など、個別に対応させていただきます。

自宅にこもった生活が続くと、心も体も元気がなくなってしまいます。思わぬケガや病気につながることもありますので、少しでも心配だなと感じたら、いつでもご相談ください。

※土・日・祝日は、あんしんセンター、出張所ともにお休みです。

※電話連絡は24時間対応しております。

〒370-1204 高崎市東中里町190-4

電話：027-388-8116

(担当：中澤・山口・中村)