

ほうかつ  
包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

新型コロナウイルスの影響でつどいの場が中止になるなど、先の見えない自粛生活に、お疲れの方もいらっしゃるかもしれません。

こんなことはありませんか。

- 外出を控えすぎて、一日中家で座っていることが多い。
- 食事もたまに抜かしてしまうことがある。
- 誰かと話すことが少なくなった。



どれか一つでも当てはまれば、動かないことによる虚弱に注意が必要です。

裏面に元気づくりのポイントがありますので、ごらんください

地域包括支援センター八千代は、高齢者の総合相談窓口です。

お気軽にお電話してください。**相談無料・秘密厳守**です。

電話：0566 -97-8069



## 運動



やってみましょう

- ・一人や少人数の散歩
- ・ラジオ体操
- ・スクワット
- ・調理や草取り
- ・足踏み



## 栄養



- ・3食欠かさずとりましょう。
- ・意識してたんぱく質を取りましょう。
- ・お口の清潔を保ちましょう。
- ・いろいろな食品を食べましょう。



## 交流



- ・家族や友人と電話で話しましょう。
- ・手紙やメールをしてみましょう。
- ・ご近所さんと距離をとって世間話をしましょう。