

# 自主グループのみなさまへ

みなさまお元気ですか？

いろいろな活動が自粛となり、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

活動がお休みの時にすると良いことを紹介します！

## ① 電話を活用して、友達や家族と話をする

- ・直接会うことは難しいですが、人とつながることで心が元気になります。



## ② 家の中で運動をする

- ・いもっこ体操を自宅で行う
- ・テレビ・ラジオ体操などを活用してはいかがですか？

## ③ 散歩(ウォーキング)をする ※令和2年4月10日の情報です。

- ・天気の良い日に、屋外など風通しの良い場所で身体を動かしましょう（人混みは避ける）

## ④ しっかり食べて栄養をとる

- ・しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。



👉 いもっこ体操活用方法を紹介します。

👉 記録シートをご活用ください。

日々の活動を記録するだけでも励みになります。

# いもっこ体操の活用方法

ぜひとも実践！いもっこ体操

すべてやらなくてもOK 無理なく生活に取り入れましょう

## 取り組みの例

しっかりフルコース！	準備体操	座位	立位	口腔
転びそうで危ない人は	準備体操	座位		口腔
隙間時間を上手に活用	準備体操	いづれか1つでもOK (座位でも立位でも口腔でも可)		
今日は疲れた軽く済まそう				口腔

## 活動シートを活用する

活動をカレンダーなどに記録をしてみてもいいでしょうか？

(※ 1例です)

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩
5 ・お話 ・体操 ・散歩	6 ・お話 ・体操 ・散歩	7 ・お話 ・体操 ・散歩	8 ・お話 ・体操 ・散歩	9 ・お話 ・体操 ・散歩	10 ・お話 ・体操 ・散歩	11 ・お話 ・体操 ・散歩
12 ・お話 ・体操 ・散歩	13 ・お話 ・体操 ・散歩	14 ・お話 ・体操 ・散歩	15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩
19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩	22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩
26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩	29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩		

出典：生駒市

川越市 地域包括ケア推進課