



介護予防に取り組みましょう

感染予防のために、外出を自粛しておられる方が多いと思いますが、自宅に引きこもっていると筋力、認知機能などが衰える恐れが非常に高くなります。今、自分にできる介護予防を考え取り組むことがとても大切です。

〈 自分でできる介護予防の取り組み（例） 〉

◎ 散歩

季節を感じながらの散歩は、気分転換にもなりおすすめです。
(身体に無理のない範囲で行い、人との接触時は感染予防対策をしてください)

◎ テレビを見ながら自分も一緒に体操

- ・テレビ体操 : NHK総合、Eテレ
- ・ラジオ体操 : NHKラジオ第一、ラジオ第二

・松浦ケーブルちゅんちゅんテレビ（加入が必要）では、松浦市オリジナル体操「松浦よかところ体操」が放映されています。
(月～日、8:40、15:00、土、日、月は12:50、15:50、21:50にも放映)

「松浦よかところ体操（脳トレ編）」DVDは長寿介護課で無料で貸し出します。

◎ 自宅でできる脳トレ

長寿介護課、各支所、福島保健センターに楽しい脳トレ（プリント、無料）、マスクの型紙などを用意しています。

◎ その他

友人へ手紙を書いたり、手芸、DIY、園芸などの趣味のほか、遠くにいる家族への電話、インターネットなど普段あまりやらないことに挑戦してみてください。