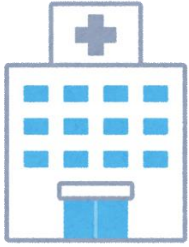


スマイルテイス

高崎・安中地域リハビリテーション広域支援センターでは、コロナウイルス感染拡大による外出自粛に伴い健康状態が悪化することがないように、健康に役立つ情報を配信することとなりました。

榛名荘病院 介護予防チームが



月に1度、健康に役立つ情報を配信



郵送



メール



FAX

You Tube

動画配信



SNS



配信された情報を参考に



運動



調理・食事



学習

自宅にしながら筋力や認知機能のトレーニング!!

- ◎ 料金は無料です。第2回目以降はお申し込みが必要となります。
- ◎ 別紙申し込み用紙をご利用ください。
- ◎ 電話等での申し込みもできますので巻末の連絡先まで連絡下さい。

外出や集会の自粛などの社会状況を鑑みて、皆様の介護予防のお役に立つことを目的に企画させていただきました。社会の状況に応じて、終了とさせていただく場合もございます。

筋力トレーニング 下半身

※冷蔵庫や壁などに掲示し、
活用しましょう

膝のぼし運動

【運動の効果】

歩く 立ち上がる 階段の上り下り

に役立ちます

椅子に座り、
4カウントで
膝をゆっくりと伸ばします。



4カウントで
膝をゆっくりと戻します。



【運動の目安】

10回×左右1～2セット

※運動後に痛みが強くなる場合は、中止しましょう

動画を見ながら
一緒にやってみましょう

YouTubeにて検索！

榛名荘



QRコードをスマホで読み込むと
音楽に合わせて実際の動画が見れます



コロナに負けない！ こんな時にスマホが役立つ!!

全国20-60歳以上男女5000名対象 ターネット調査

外出自粛の影響で「外出減」52.6%、「運動減」40.3%(昨年比)

ロコモチャレンジ！推進協議会調べ



外出や運動の機会が減って、
足腰が弱くならないかしら？

人と会わなくて最近笑っていない…
認知症にならないかしら？

そんな方には、スマートフォンがおすすめ



1 コミュニケーションが取れる
いつでも、どこでも家族や友達と繋がろう。

2 調べものや運動が簡単にできる
「あれ、何だっけ」をすぐに調べよう。動画をみながら、一緒に運動しよう。

3 防災効果
人との関りが少なくなった今、災害が来たら「救える命が救えなくなる」。
自分を守るために、活用しよう。

新しいものに挑戦することで 脳の働きの活性化も期待できます!!

今後も健康に役立つ情報を月1回発信予定！

次回のテーマは『 **運動について** 』です
次回以降の**定期発送を希望の方は**お申込みください！

お問い合わせ先

高崎・安中地域リハビリテーション広域支援センター

(榛名荘病院 リハビリテーション部内) 担当：原田、大前

TEL：027-374-8231