



Vol.21

2021年9月21日発行
発行責任者:老健相模大野
TEL:042-741-1321

ホームページ



老健 相模大野 Q 検索

ご利用者様に充実した情報をお知らせするために ホームページを開設しました!

Facebookも開設いたしました。同ホームページ内でご確認ください。

パソコン・スマートフォン
どちらからも閲覧可能です。
下記URLまたは左下の
QRコードで読み取ってください。

<https://www.sagamioono.or.jp/>

施設理念

利用者様の人生を尊重し、安心・安全に生活しながら健康増進を図ります。
暮らしの生活の質をより高めること、健康と幸福を共に、社会生活の貢献に努めます。

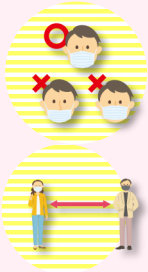


サービスのご案内



新型コロナウイルスから身を守りましょう!!

COVID-19



昨今の感染状況により緊急事態宣言が延長されました。
ピーク時の神奈川県の日々の感染者数は2000人超。(相模原市は200人超/日)
最近では子供から親に感染し家庭内感染も増加しています。
感染者が増加すると医療がひっ迫し入院できない状況も発生します。

デルタ株は「感染力が強い」「若くても重症化する」「低年齢層も感染する」という特徴から猛威を振るっています。今まで以上に危機感を持って行動しましょう。

個々に不要不急の外出は避け買い物も最小限に、しっかり感染対策を継続してください。



老健相模大野での感染対策

フレイルを予防しよう!

フレイルとは英語の「Frailty(フレイルティ)」が語源となっており、「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。
65歳以上の約1割が該当し、75歳以上で大きく増えるといわれています。
年齢を重ね、運動量や栄養が不足すると、筋力が低下し、転倒しやすくなってしまいます。また、コロナ渦もあり、外出や人との交流が減ると精神、認知機能の低下にも繋がりがねません。



現在コロナ対策のため休止中ではありますが、当施設でもフレイルを予防しようと定期的に相模原市主催の「いきいき百歳体操」を開催しておりますので、ぜひご参加ください。
再開の時期はホームページ等からご案内致します。

今回は、自宅で出来るフレイル予防の運動

ちよい筋トレ (片足立ち)

- ① まっすぐに立ち、テーブルに片手をつく
- ② 片方の足を、床から5cm離す
- ③ 1分キープ(難しければ20秒ずつ休みながら)

左右それぞれ行う

- ※ 無理をしない。
- ※ できれば左右1分ずつを1日3セット



ちよい脳トレ (ゲーパ切り替えパンチ)

- ① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして腰を引き締める
- ② 右手をグーにして、前に突き出し、左手をパーにして胸にあてる
- ③ 今度は、左手をグーにして前へ、右手をパーにして胸に
- ④ 左右交互に繰り返す

※ 「幸せなら手をたたこう」など好きな歌に合わせて30秒程続ける



新型コロナウイルス感染拡大で外出が難しい毎日です。
外出や人との交流を楽しんだりする日々が戻ってくるその日まで
食事や運動に気を付けながら健康に気を付けていきましょう。