

フレイルの進行を予防しよう 長島町地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染症

が流行しています。喫煙者や基礎疾患をお持ちのかたは、重症化しやすいと言われてい
ます。感染しないために、手洗
い・うがいを中心とした感染

予防に努めましょう。

高齢者が感染を恐れるあま
り、外出を控えずぎて「生活不
活発による健康への悪影響を
及ぼす可能性があります。
生活不活発により身体や

脳の機能が低下してしまい、

フレイル(虚弱)が進行してい
きます。先の見えない自粛生
活が続きますが、次のポイン
トを参考に、健康な体づくり
を継続しましょう。

問い合わせ先
地域包括支援センター
☎(86)1153[直通]

町長動静



4月《卯月》

語り、動きます。

1日(水) 辞令交付式(役場)

全体朝礼(町開発総合センター)

課長会(役場)

3日(金) 北薩地域振興局長新任あいさつ来庁(役場)

6日(月) 川内法務局長新任あいさつ来庁(役場)

7日(火) 鷹巣診療所外観色彩協議(役場)

8日(水) 大陸ホテルながしま打合せ・三共建設

中島社長来庁(役場)

10日(金) 景観団体元気会仕事始めあいさつ(町開

発総合センター)

鴨川一平さん農林水産大臣賞受賞報告(役場)

13日(月) 出水地域開発促進協議会監査(役場)

14日(火) 町農畜産物処理加工施設協定式(役場)

17日(金) 長島町議会全員協議会(役場)

20日(月) 石積品評会(町内)

21日(火) 課長会(役場)

22日(水) 市町村総合事務組合事務局長来庁(役場)

24日(金) 町道藤之元口之福線記念碑披露(口之福浦)

27日(月) 県建設業協会出水支部マスク寄贈(役場)

28日(火) 令和2年長島町議会第1回臨時会(役場)

せーん どーこ	ろはつづ まで	く も	よ ー
つま先をしっかりと 上げます	しっかりと上げると つまずきにくくなります		
つま先上げ			
つま先を上げる	つま先を下ろす	つま先を上げる	つま先を下ろす
のーを たーに	こえやま こえ	こ て	せーん どーこ
ひざをしっかりと 伸ばしましょう	ももに手を置いて筋肉が 硬くなるのを確認しましょう		
足のけり出し			
右足をひざの高さに 上げて伸ばす	右足を下ろす	左足をひざの高さに 上げて伸ばす	左足を下ろす

自宅でできる体操(参考:高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌)

フレイルを 予防するために

- 自宅でもできる運動で
体を動かしましょう。
(イラスト参照)
- しっかりと食べて栄養をつ
け、バランスの良い食事
を心掛けましょう。
- お口を清潔に保ち、しっ
かり噛んで、毎日おしゃ
べりをしましょう。
- 家族や友人との関わり
を持ちましょう。