

練馬地域包括支援センター通信

連絡先

練馬区練馬2-24-3 電話番号:03-5984-1706

月曜日～土曜日、8:30～17:15※祝日や年末年始はお休みです。

<http://www.nerima-swf.jp/office/29?c=11>

春号

コロナ禍を皆で乗り越えていきましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の機会が減った。人と会う機会が減ったということはありませんか？今回はコロナ禍も元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

お家で出来る簡単な体操を継続しましょう。

マスクの着用・手洗いがい・定期的な換気や良く触るところの消毒をしましょう。



適度な運動



しっかり食べて、しっかり睡眠を継続し、体力を維持しましょう。



感染症予防

コロナ禍も元気に過ごすために

十分な栄養・睡眠

定期的な受診は中断せず継続しましょう。体温を測り、体調に変化があった場合は、早めに主治医に相談しましょう。



日頃の健康づくり

家族・友人・知人とのつながり

コロナ禍は気分が塞ぎ込んだりイライラすることもあります。電話や手紙・メールなどを活用し、人とのつながりを維持しましょう。



厚生労働省でも、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報をウェブ上で紹介しています。是非ご参照下さい。

「地域がいきいき集まろう！集いの場」：<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>