

号外 あかねの集い

令和 2年 5月 7日
 発行者
 (社福) あひるの会 あかね園
 〒275-0024
 千葉県習志野市茜浜 3-4-5
 TEL 047-452-2715

緊急事態を乗り切れ！

緊急事態(宣言とは)

私たちの生命・健康にとっても大きな被害を与える可能性があり、全国に短い期間で広がることで私たちの生活に大きな影響が出る(恐れがある)ことで、感染防止を目的に首相が「宣言」します。外出を控えなければならなくなったり、学校や映画館を閉めたり、スポーツや音楽などのイベントが中止になったりします。

「今」だけじゃない！在宅生活チェック表

緊急事態宣言が出て1ヵ月。自宅待機している方も、あかね園に来ている方も、働いている方も、家にいる時間が長くなっていることお思います。きちんとした生活習慣の維持とこの「在宅時間」をどう楽しく過ごすか、改めて考える機会にはいかがでしょうか。まずは、以下のチェック表をつけていただき、今の生活を振り返ってみましょう！

□に☑を入れてみましょう。何個☑がついたか数えてみましょう。

<input type="checkbox"/>	決まった時間に寝る／起きるができています	<input type="checkbox"/>	こまめに手洗い・うがいをしています
<input type="checkbox"/>	朝、昼、夕、一日3回きちんと食事をとっている	<input type="checkbox"/>	毎日決まった時間に検温している
<input type="checkbox"/>	ご飯、肉、野菜など、バランス良く食べている	<input type="checkbox"/>	定期的に部屋の喚起(空気の入換え)をしている
<input type="checkbox"/>	おやつは種類や量を考えて食べている	<input type="checkbox"/>	毎日30分程度軽く身体を動かしている
<input type="checkbox"/>	毎日歯を磨いている	<input type="checkbox"/>	家の中でできる運動を知っている
<input type="checkbox"/>	毎日お風呂に入って髪や身体をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/>	家の中で楽しめる趣味がある
<input type="checkbox"/>	家事(家の手伝い)を一つでもしている	<input type="checkbox"/>	コロナウイルスに関するニュースを見ている

- ☑が 0～ 7個の人 : 在宅初級者 チェックの数を増やせるように頑張りましょう！
- ☑が 8～10個の人 : 在宅中級者 頑張っていますが、もっとチェックを増やしましょう！
- ☑が 11～13個の人 : 在宅上級者 もう一歩で在宅マスター！
- ☑が 14個の人 : 在宅マスター 引き続き健康的な生活を続けてくださいね！！

裏面に、自宅でできる簡単な運動をいくつかご紹介します♪



しんがた
新型コロナウイルスに負けるな!



じたく けいうんどう しょうかい
自宅でもできる 軽運動 のご紹介



- ひとり 一人でできる
- まいにち 毎日できる
- みじか しかん 短い時間でもできる



あかね園でもやっている

○ヨガストレッチ

すわって…
股関節伸ばし (両膝をなるべく床につくように)



それぞれ 10 秒で、

ゆっくり深呼吸をしながら
音楽をかけながらでも○

1 セット、2 セットと

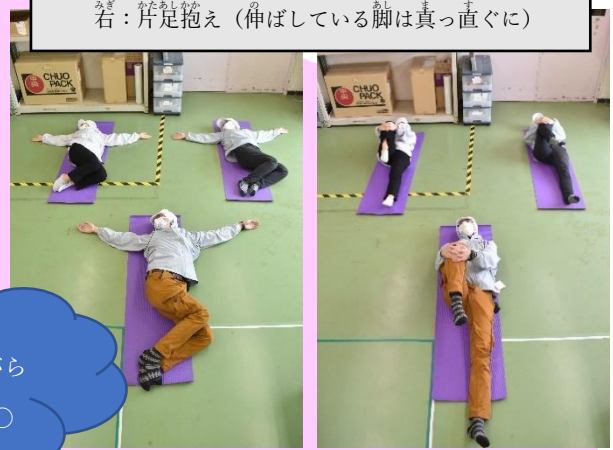
増やしていきましょう!



あおむけで…
仰向けで…
お腹回り伸ばし (手の平は床につける)



ねそべて…
左: 腰のひねり (膝と頭を反対向きに)
右: 片足抱え (伸ばしている脚は真っ直ぐに)



うつ伏せで…
背中伸ばし (腕は真っ直ぐ、踵とお尻をつける)



○ラジオ体操

みなさんご存じ、3 分間の中で全身の様々な部分をまんべんなく動かすバランスの良い体操です

☆ 6:25~Eテレ『テレビ体操』 / 6:30~NHK ラジオ第一、8:40~NHK ラジオ第二



ちなみに…

お風呂磨き、床ふき、窓ふきなど、家の中を“力を込めて”“一生懸命”掃除するのも非常に良い運動になります
※掃除はコロナ対策にも○ (マスクや長袖など、肌の露出が少ない格好でしましょう)

ここには書き切れないので今回はこの辺で...

騒動が落ち着いて、皆さんと元気に会える日を楽しみにしています♪

