

安佐・安佐南 地域包括だより

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL(082)879-1876 FAX(082)879-7764

2020年5月発行 NO.57

広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、高齢者に関する総合相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。

新型コロナウイルスの影響～体力低下を招かないために～

高齢の方は外出を控えていると、どうしても体力が低下してしまいます。特に足の筋力が落ちてしまい、転倒を招きます。転倒を防ぐためにも家で出来る運動を行いましょう！！（裏面参照）また、食事もしっかり摂って元気を保ち、終息に備えましょう！！

生活の中で困りごとがある場合は、地域包括支援センターにぜひご相談ください。

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876

消費者被害防止情報

「新型コロナウイルス」に便乗した特殊詐欺にご注意ください！！

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した詐欺事件が全国で報告されています。一人一律10万円の特別定額給付金やマスク販売を口実にし、ATMを操作させたり、家族構成や口座番号などの個人情報を聞き出そうとする、キャッシュカードを自宅に取りに来るなどの手口が予想されます。

だまされないために

- 市区町や総務省等がATMの操作をさせたり、電話やメールで個人情報を問い合わせたりすることはありません。
- キャッシュカードや通帳を他人に渡してはいけません。
- 不審な電話やメールが来たら、一人で悩まず、家族や友人、安佐南警察署へ相談を！（☎874-0110）



ダメ！

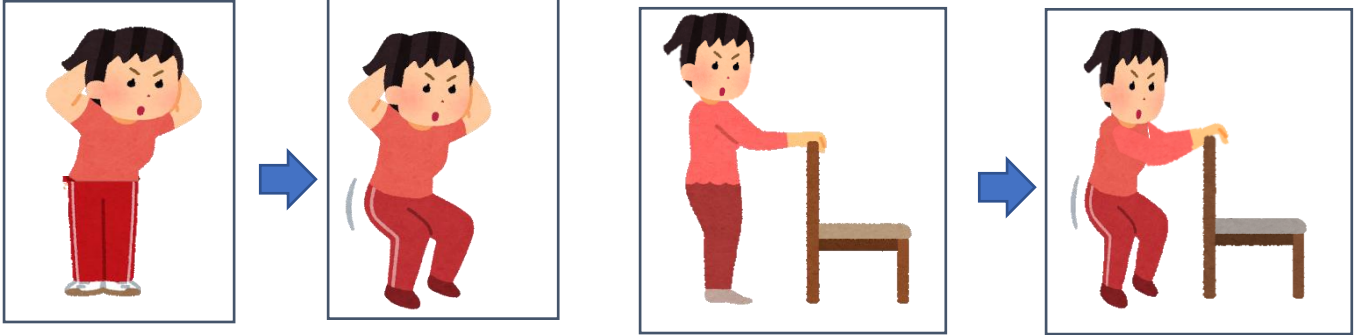
注意！

自宅で出来る♪

おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒(4秒×2)、声を出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週3回以上が目標
- 体調の良くない時や痛みがある時は、無理に運動せず医師に相談しましょう

◆スクワット ※下半身の筋肉をバランスよく鍛える

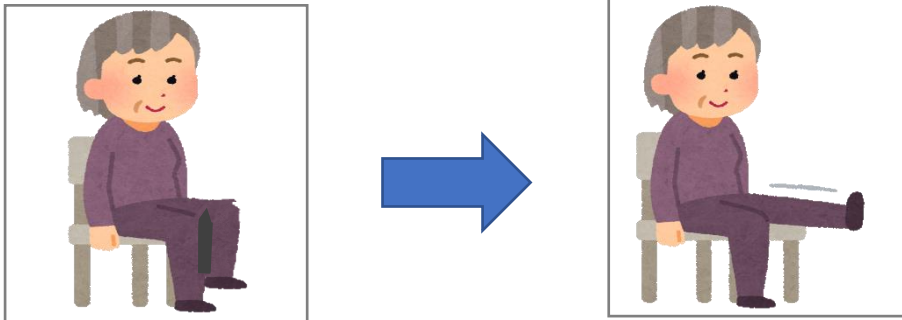


4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)

※内股・ガニ股に注意

※ひざはつま先より先にださない

◆ひざ伸ばし ※衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

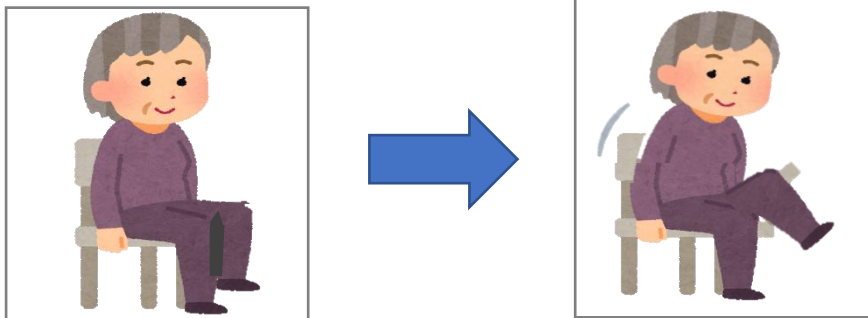


左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて、
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ ※大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に状態をかがめる。
4秒間かけて元に戻す。