

コロナに負けない!

家でもできる介護予防

大事なものは、①運動②栄養③人とのつながり

体を動かそう

元気な状態で活動を再開するために、家でもできる体操に取り組みましょう。

テレビを見ながら

音を聞きながら

安土学区・老蘇学区のみ

防災行政無線 13:00～

ラジオ体操を配信

パソコン・タブレット・スマートフォンで

You Tube(ユーチューブ)

「いきいき百歳体操」の配信

近江八幡市 [いきいき百歳体操](#) で検索

NHK

テレビ体操 みんなの体操

Eテレ 6:25 総合 9:55

総合 11:25

総合 14:55

ZTV

家でできる
運動紹介

＜放送時間＞

8:00・12:15・18:15・22:45

～番組内容～

・コグニサイズ

(頭と体を使う認知症予防の取り組み)

・いきいき百歳体操

・フレイル予防の体操 等

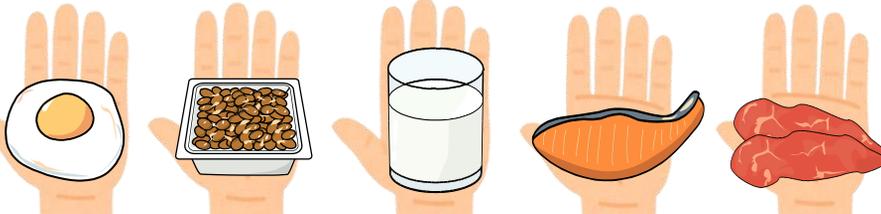
※番組の構成により、放送されない場合があります。

栄養をとろう

家に閉じこもりがちで、食欲が落ちていませんか？

食事のポイント1 たんぱく質をとる

(それぞれ、片手にのるくらいを、毎日全部食べる)



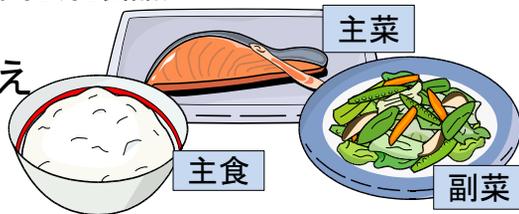
卵 納豆(大豆製品) 牛乳(乳製品)

魚

肉

食事のポイント2

毎食、3つのお皿を揃え
バランスよく食べる



主食

主菜

副菜

人との つながり

こんな状況だからこそ、お互いの安否を気遣い、人とつながることで、心が元気になります。

例えば...

電話でおしゃべり

メール交換

FAX

テレビ電話



～ご家族の方へ～

高齢のご家族へ、チラシの内容について、お伝えください。

近江八幡市 (福祉保険部 長寿福祉課 電話31-3737)

(子ども健康部 健康推進課 電話33-4252)