

臨時増刊号

用賀あんしんすこやかセンター かわら版

こんにちは！

新型コロナの影響で、集まりの制限や教室のお休みなど、外出の機会が減っていますが、いかがお過ごしですか？
自宅の中で、誰とも話さずに過ごす時間が長くなり、心や体の状態・生活リズムが乱れたりしていませんか？生活の不活発に気を付けながら、心と体にやさしい生活を送りましょう。

いつでも、
なんでも、
ご相談
下さい!!

マスクは住民
の方の手作り
なんだ 

*布マスクは、
寄付して頂いた
方の了承を得て、
啓発活動のために
活用させていただ
いております。

ぼくの名前はあんすこ君。
あんしんすこやかセンターのマスコットです。
ぼくもマスクを着けて、コロナウイルス
感染予防に気を付けています！



用賀あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）
住所：用賀2-29-22-2F 電話：03-3708-4457



1. 身体をととのえましょう

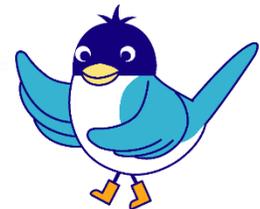
－毎日、身体を動かすことを心がけましょう－

- ・ 3密を避け、1日1回、できれば決まった時間に、散歩などで外に出かけましょう。
- ・ 1日1回は、家の中でできる運動を行いましょ。

♪ テレビを見ながら体操しませんか？

NHK体操番組

教育テレビ 6:25～6:35 (ラジオ体操など)
総合テレビ 14:55～15:00 (リズム体操など)
総合テレビ 9:55～10:00 (みんなの体操)



♪ インターネットやスマホで体操の動画もあります。

NHK健康体操 (動画)

* 自宅でできる体操を紹介しています。

<https://www.nhk.or.jp/kenko/theme-58/index.html>

世田谷区保健センター (動画)

* 世田谷区いきいき体操や、エクササイズを紹介しています。

<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/movie/index.html>

2. こころの健康に気を付けましょう

－「コロナ疲れ」「コロナうつ」に要注意！－

- ・ 情報に振り回されないよう、テレビを見る時間を決めましょう。
- ・ 以下の症状が2週間以上続くようであれば、かかりつけの先生や心療内科の先生に相談しましょう。

からだのサイン

眠れない なんだか疲れやすい 食欲がない
頭が痛い おなかの調子が悪い…

こころのサイン

不安で落ち着かない 不安で外出できない
根気が続かない 頭が働かない 決断できない
集中できない 絶望的になる 生きているのが辛い…