こんにちは！秀峰苑介護支援センターです(＊ˆ-ˆ＊)

天気の良い日は少しずつ外へ出て、身体を動かしてみませんか？
今回は「閉じこもり予防」について紹介します。

閉じこもりは、家の外に出られる状態であるのに、行動範囲が家の中や庭先ぐらいで週１回程度も外出しない状態をいいます。（昨年に比べて、外出頻度が減っている場合は要注意！）

閉じこもりが続くと・・・

①運動機能

②消化機能

③心肺機能

④行動意欲

心身の機能が低下して、やがて日常生活さえ困難な状態になる場合もあります。

＜まずはここから始めましょう！ 生活習慣見直しポイント ＞

部 屋 着 … 寝巻きのままで過ごしたり、そのまま外に出られない服装をしていませんか。

生活リズム … 昼夜が逆転しているなど、生活リズムが乱れていませんか。

身だしなみ … 整髪やひげの手入れ、歯みがきなどをきちんと日課にしていますか。
歯科健診は定期的に受けていますか。

季 節 感 … 季節の挨拶や、生活に変化をもたらしてくれる習慣を取り入れていますか。

運動習慣 … 転倒を防いで足腰の丈夫さを維持するために、運動などを行っていますか。

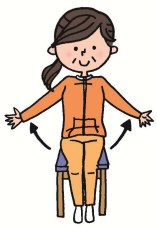
⇩

気 分 転 換 ストレッチ♪

～呼吸を止めずにゆっくりと～

◆身体をひねる
椅子に座り、背もたれを両手でつかむ。首も一緒に身体をひねる。
（反対側も同じ）

◆身体を前後に倒す
腕を交差させ、身体を前に倒す。ゆっくりと身体を起こし胸を開く。（前後１０回）



◆股関節のストレッチ
両手で方膝を抱えて５秒間そのままで。（左右２回ずつ）

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください！
秀峰苑介護支援センター　019-669-5101　（韮野まで）