

# あ ん じ ゃ ね え 通 信

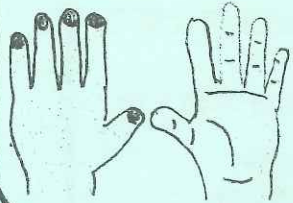
第3号

おうち時間に意識する 3つの予防！

## 感染予防！

★手洗いを見直しましょう★

汚れが残りやすい部分



手の側面

指先・爪の生え際

手首

指の股

新型コロナウイルスは、一般的には飛沫感染と接触感染で感染と言われています。

手洗いの徹底、マスクの着用、人ごみを避ける、人との距離を保つなどして感染予防を継続しましょう、

## 火災予防！

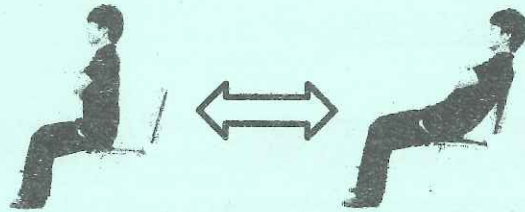
寝たばこ、ストーブ回り、天ぷら調理中、寝る前など火の元には十分注意しましょう！



## フレイル予防！

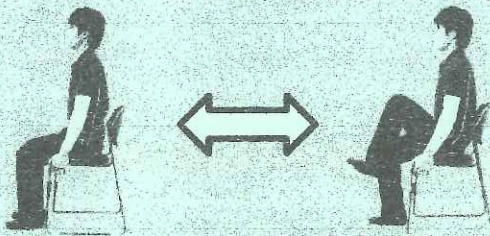
今回は椅子を使用したメニューです！無理のない範囲で行いましょう！

10回程度を目安に



### ★お腹の筋肉

浅く椅子座り、腕は胸の前で組みます。あごを引いたまま1・2・3・4と数えて背もたれへ体を倒し、5・6・7・8と数えて戻します。

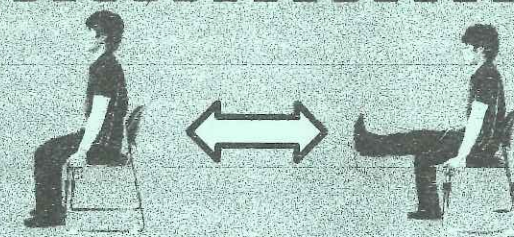


### ★足を上げる筋肉

背もたれに寄りかからずに座り、片方の脚を上げたまま、1・2・3・4・5と数えます。腰の痛い方は寄りかかって行いましょう。

息を止めずに！

がんばろう！



### ★ももの前側の筋肉

片方の膝を伸ばし、1・2・3・4・5と数えます。その際、つま先を反らすように意識します。余裕のある方は、ももを座面から離して行いましょう