



ケア24 善福寺だより



～令和2年度職員紹介～



杉並区の、高齢者の総合相談窓口です。
「困っている・どこに相談すればいいか
分からない」など、お気軽にご相談下さい

杉並区地域包括支援センター
ケア24 善福寺

杉並区西荻北 4-31-11
西荻ミキサンハイツ1階

TEL: 5311-1024
FAX: 5311-1027

【窓口時間】

平日 9:00~19:00

土曜 9:00~13:00

【担当区域】

善福寺 1・2・3・4丁目

西荻北 3・4・5丁目



～正しい手洗いで感染症を予防しましょう～



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生省

検索



～すぎなみはつらつ体操～



新型コロナウイルスの感染を防止するために、人ごみなどへの外出を控えることは大切ですが、皆様運動不足になっていませんか？

杉並区から「家でも気軽にできる簡単な体操」が紹介されました。

14種類の運動とウォーキングのコツが紹介されています。

ご自身の体力に合わせてチャレンジしましょう！

ケア24善福寺でチラシを配布しています。

必要な方はぜひご連絡ください。

「すぎなみはつらつ体操」で体力低下を防ぎましょう！



【はつらつ体操】

1 背伸ばし運動 ストレッチ

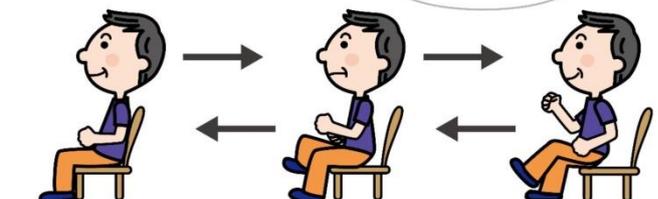
- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井に向くようにします。
- ③ ②のまま5数えます。
- ④ いったん両腕を下ろし、一息つきます。
- ⑤ ②③を3回繰り返します。

ポイント ・肩の痛みがある人は、無理をしないでください。
・息を止めないようにします。



9 おしり歩き運動 筋トレ

脇腹の筋力強化です



- ① 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。
- ② 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。
- ③ 4歩でもとの位置まで戻ります。
- ④ 3往復行います。

ポイント 動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。前方にずりおちないように注意します。

