



## 地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401



### ■「コロナで疲れていませんか」～こころのケアが必要です～

新型コロナで、私たちの生活が変わり、今までなかった不安や疲れを感じている方も少なくありません。積み重なった疲れは、知らず知らずのうちに心身の不調につながる恐れがあります。セルフケアを実施し、こころの元気を保ちましょう。

#### 自分の中に 抱え込まない

不安な気持ちを抱え込まないようにしましょう。人と話すことで気持ちが楽になることがあります。自分の気持ちが整理でき、次に何をしたらよいか少しずつ見えてきます。

#### 深呼吸をする

人はストレスを感じると、無意識のうちに呼吸が浅くなると言われています。長く息を吸い込み、ゆっくり息を吐き、深くゆっくりとした呼吸を心がけましょう。

#### 自分に 優しくなる

大きな変化についていけず、イライラしてしまう自分が嫌になったり、「もっと頑張らないと」と自分を責めたりしていないでしょうか。頑張っている自分をいたわりましょう。

## 〈お家トレーニング〉

### ■ その場足踏み ■



「転倒予防教室」を  
担当の武友先生です！

#### ① その場で足踏みを行います。

まずは10歩×3～5セット行い、足が上がり姿勢が整うようになってきたら回数を増やしていきます。

※ 足踏み中はバランスを崩しやすくなるため転倒しないよう気をつけてください。無理をせず行ってください。



足裏を地面から離すように引き上げていきます。膝が内側に入らないように真っ直ぐ引き上げます。



回数よりも膝を高く（おへそくらい）上げられることを優先させバランスがとれたら腕振りもして大きな動作にしていきます。ふらつきや、バランスに不安があるときは手すりを持って行いましょう。



足を引き上げる為の筋力をつけることにより、スムーズな歩き方と転倒予防につながります。膝が高く上がるようになり回数を増やしていけると、心肺機能も養われます。

武友先生の教室をひまわりの里で実施しています。参加希望の人はひまわりの里までご連絡ください。

桂川町総合福祉センター ひまわりの里健康福祉課 高齢者・女性係 ☎0948-65-0001