



ファルマコム便り

令和 2 年
5月号

新緑が目眩しい季節になりました。街路樹にはつつじが咲き誇り華やいだ気持ちにさせてくれます。お天気の良い日には、近くを散策したいところですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月16日に**緊急事態宣言が全国に発令**されました。県内でも自粛ムードが高まり、不要不急の外出を控える方が増えています。



「自分だけは」という安易な気持ちで感染拡大につながっていきます。自分自身を守るとともに、大切な家族、親しい友人、職場の仲間などのほか、県内にはたくさんの高齢者の方もいらっしゃいます。“リスクの高い高齢者を一緒に守りましょう！”



自宅での過ごし方を工夫しましょう



新型コロナウイルスの影響で外出することが不安で自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、健康への影響が大きくなることを懸念されています。「動かないこと」により、身体の動きが低下し、精神的にも肉体的にも疲れやすくなりがちです。この状況がいつまで続くのかわかりません。予防することも必要ですが、自粛する中で健康状態を維持させることも必要だと思えます。

★座っている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みをして身体を動かしましょう。

★筋肉を維持しましょう！

ラジオ体操など自宅のできる運動でも筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットができる方は、足腰の筋肉を強化させるのにオススメです。

★日の当たるところに行きましょう！

天気が良ければ、少しでも屋外へ、解放感を感じて気分をリフレッシュさせましょう。散歩はオススメです、人が集まる場所は避けてください。

シルバー川柳より ～鹿児島弁～

おらんとき、妻の枕を尻にしっ
(居ない) (敷く)

★ファルマコムでも**“川柳を随時募集”**しています！★
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

6月のこよみ

- 1日 気象記念日
- 4日 歯と口の健康習慣
- 10日 時の記念日
- 21日 父の日・夏至
- 22日 夏至

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

3月末現在 利用者 166名 サービス提供事業所 155ヶ所

