

75歳以上の方へのマスク配布について

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいと言われていますが、高齢者の方の中には、自力でマスクを入手することが困難な方も多くいらっしゃると思います。

このことから、町では75歳以上の方へ、1人1枚のマスクを配布することにしました。マスクでウイルスを完全に防ぐことはできませんが、「周囲に唾液を飛沫させない」を目的として、やむを得ない外出時にご使用ください。

以下に、手作りマスクの作り方のご紹介と、裏面に運動不足解消のためのリフレッシュ方法をご紹介しますので、是非ご活用ください。

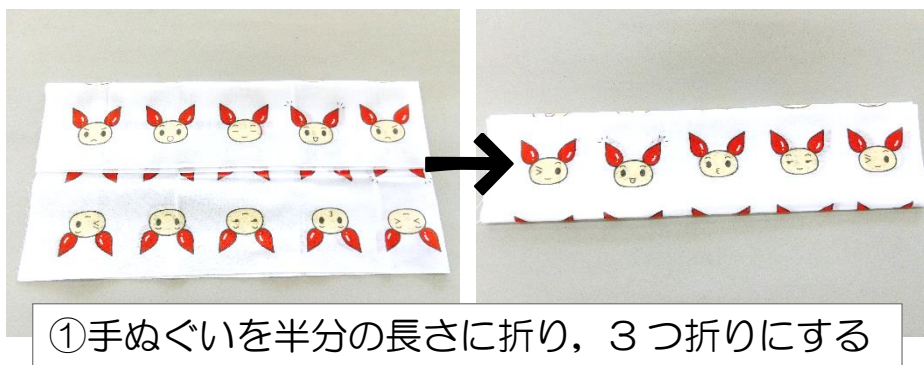
◆ ◆ ◆ 簡単手作りマスクの作り方 ◆ ◆ ◆

手ぬぐい編

【用意するもの】



【手順】

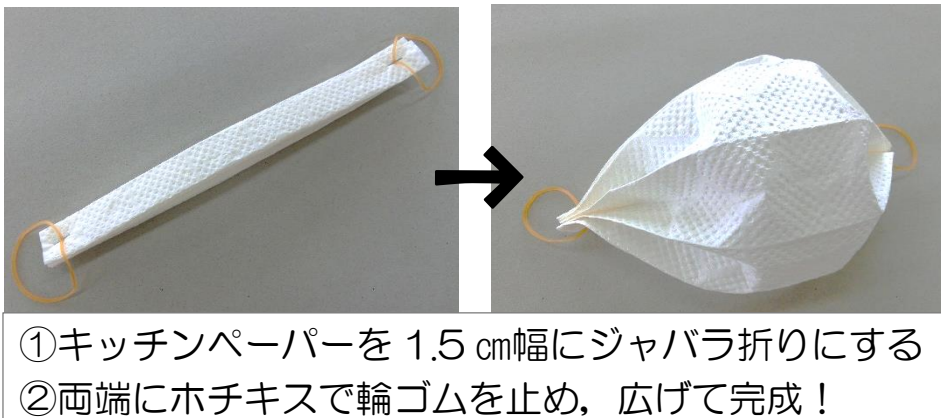


キッチンペーパー編

※警視庁ホームページより

【用意するもの】

【手順】

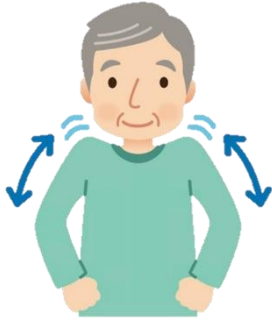


～ちょっとした体操で心身ともにリフレッシュ～

外出自粛により家に閉じこもりがちになることで、「動かないこと」による健康への影響が危惧されています。散歩以外にも自宅でできる体操をして体を守りましょう！

〈体を動かそう！〉 ※無理せず、体調に合わせ、ゆっくり実施してください。

肩の上げ下げストレッチ



肩こりを解消するストレッチ！

- ①背筋を伸ばし、肩甲骨を真ん中に寄せるようなイメージで肩をあげる。
- ②ゆっくりと肩をおろす。
(10～20回繰り返す)

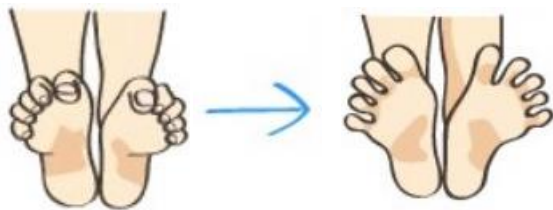
肩をまわすストレッチ



こわばった体をほぐすストレッチ！

- ①右手を右肩に、左手を左肩に置き、できるだけ大きくひじから回す。
- ※痛みのある方は手をおろした状態で肩を回しましょう。

手指・足指のストレッチ



筋力アップや指先を動かし刺激を与えることで、血流の促進と脳の活性化を目指す！

足指のストレッチ

- ①足の指を曲げる
 - ②足の指を思いきり開く
- 10～20回繰り返す。

※手の指も同じようにグー・パーと曲げたり開いたりすることで体操になります。

足踏み体操



歩行に重要な筋肉をつける体操！

- ①座った状態で足踏みを行う。
- ②手足をテンポよく動かす。ふらつく場合はどこかにつかまって行う。
- ③可能な範囲で背筋を伸ばして行う。

—この情報に関する問い合わせ先—

利根町保健福祉センター (68) 8291