

# ふれデイ通信

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！編

【第2号 令和2年7月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215



矢延

みなさん、暑い日が続いておりますが、お変わりなくお元気でお過ごしでしょうか。

今回は、前回に引き続きフレイル予防についてお知らせします。



高土居

前回、フレイルについてお伝えさせていただきました。フレイル予防としての体操編として、今回2つ追加しました。自宅で過ごされている時間の合間に簡身体操を行っていただき、元気にふれあいデイサービスへ参加していただけることを楽しみにしております。



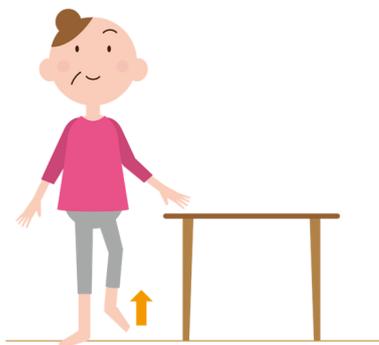
注意

★運動制限を受けられている方は医師にご相談をお願いします。

★回数をご自身の体調に合わせて、力まず呼吸を止めないように注意して行ってください。

（無理せず継続が大切です。）

★水分補給を忘れずに！！



## 【体操① 片足立ち】

### 足の筋力を強くし、バランス力を養う運動

- ① テーブルなどに片手をつき、まっすぐ立つ。
- ② 片足を10cmくらい浮かせて、10～30秒静止したら元に戻る。



## 【体操② 足の後ろ上げ】

### お尻と背中中の筋肉を強くする運動

- ① 両足を少し開いて、椅子から30～40cmほど離れて立つ。両手でイスをつかんで、股関節から上の上位だけ45度ほど前に傾ける。
- ② 膝が曲がらないように、片足の足をまっすぐに後ろに上げる。足を後ろに上げたままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の位置まで足を戻す。

～裏面もご覧ください～



【脳トレコーナー】 前回の答えを発売します！！

問題：下記の絵が表している言葉は何でしょう？



2

解答例

【お正月】

※和尚が2（つー）】



【①ティチャー】

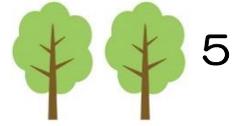
紅茶→ティ  
茶→チャー



8 9

【② プロ野球】

ふろに〇→プロ  
89→野球



5

【③ りんご】

木が二つ→林（りん）  
5→ご

今回の脳トレは・・・

◆まちがい探し&コミュニケーション◆



① まちがいを 9個  
見つけましょう。



② 左の絵で食べている  
くだものは何ですか？



③ 熱中症にならないため  
に気を付けたら良いこ  
とを、話し合いましょ  
う。



暑い日が続きますが、熱中症には十分気を付けてお過ごしください。

今年の夏は例年と違ってマスク着用により、熱中症のリスクが高まりますので、同封しております厚生労働省からのパンフレットを参考にして、暑い夏を乗り越えていただきたいと願っています。