

手洗い編

外から帰ったら、しっかり石鹸で手を洗いましょう。

できれば顔も洗うと良いそうです。

指の間（水かきみたいなところ）や親指後ろ、手首も忘れずに！

さあ、みんなで手をあらおう!!



サラヤHPより

担当者氏名

センター長兼

社会福祉士

主任介護支援専門員

社会福祉士

保健師

看護師

介護支援専門員

中村直輝

佐古咲代

横山悠奈

和田治己

橋原裕児

出来葵美

中本和忠

松尾眞紀

金林麻衣



広島市中広地域包括支援センター 三篠町1丁目8-21

電話：509-0288

☆HP 出来ました

<https://nakahirochiikihoukatu.com/>

中広地域包括支援センターで検索！

号外

保健師・看護師便り コロナに負けるな！号



外出できないときに体力を落とさないために、お家でできる体操です。
10回1セットから始め、可能であれば3～4セットが目安です。

運動編

ひざのばし運動



- ① 片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばす
 - ② 伸ばしきったところで、3秒間止め、ゆっくりと下ろす
- ※ 余裕があれば重錘バンド（1キログラム程度）を足首に巻くとよいです。

スクワット

◎立った姿勢から、正面を見ながら

お尻を後ろにつきだすように膝を曲げる

※ 膝がつま先より出ないようにしましょう。

※ お尻、太ももにしっかり力が入っていることを意識してください。

※ 後ろに倒れそうなときは、前につかまるものを準備しましょう。

膝がつま先より出ないように

