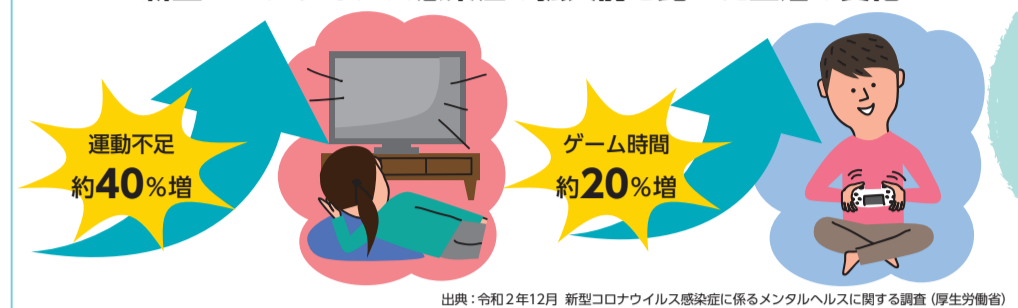


コロナ禍の生活変化で からだを動かす機会が減っていませんか？

新型コロナウイルス感染症予防のために自宅で過ごす時間が増えると、運動量が減り、生活習慣病につながりやすくなります。「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「健康への影響」が懸念されます。

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べた生活の変化



外出自粛により、日常生活での運動量が減少していることがわかりました。



感染対策しながら からだを動かそう

～転倒などを予防するためにも 家の中で何かを「しながら」～
少しでも体を動かすことを意識しましょう！



動画でも紹介

戸塚区 健康づくり で 検索



6種類紹介しています

食生活・お口のケアも バランスよくしっかり栄養をとることや歯やお口の健康を保つことも大切です。



問 区役所健康づくり係 (☎866-8426 fax 865-3963)

「わたしのライフデザインノート」でこれからの暮らしを考えてみませんか？

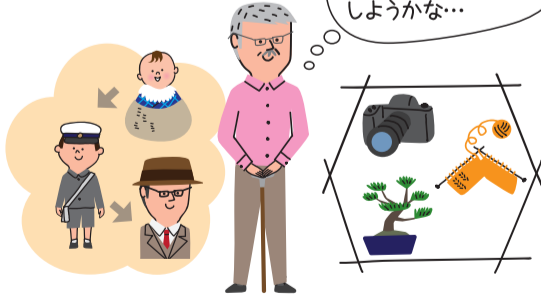
「わたしのライフデザインノート」とは、戸塚区版エンディングノートのことです。皆さんの「これまで」を振り返り、「これから」の自分の思いを形にしていく方法について紹介します。エンディングノートを書いて、自分の思いを大切な人たちに伝えましょう。

【書き方のポイント】

①わたしの「これまで」と「これから」

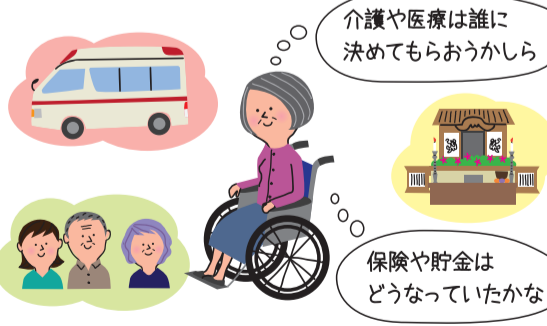
- ・ 人生の出来事や大切にしていることなど、自分と向き合いながら書いてみましょう。
- ・ 好きなことや嫌いなこと、取り組んでいること、やってみたいことを書いてみましょう。

これからどんなことをしようかな…



②もしものときに備えて

- ・ 突然の事故や病気になったとき、どうしたいか、判断能力が低下したら誰に決めてもらいたいかを書いておくと良いでしょう。
- ・ 最後のお別れとなる葬儀について、自分の思いをつづっておきましょう。



どこで、もらえるの？



区役所2階9番窓口や 地域ケアプラザで ご説明のうえ、お渡しています。

HPからもダウンロードできます▶



(まとめ)

- ・ エンディングノートをきっかけに自分と向き合うこと、家族や親しい人と「これまで」・「これから」について、よく話をすることがとても大切です！
- ・ ノートを書いたこと、ノートがあることを身近な人に伝えておきましょう！

問 区役所高齢者支援担当 (☎866-8462 fax 881-1755)

戸塚の見守りの輪が広がっています～みまもりネット～

「みまもりネット」は、高齢者や障害のある人などが孤立せず、安心して暮らし続けられるよう、地域の皆さんや民間事業者が普段から緩やかな見守りを行うものです。皆さんの協力により、戸塚区の見守りの輪が広がっています！



気になる人がいたら、区役所または地域ケアプラザまで、どなたでもご連絡ください！
※緊急時は直接、警察または消防へご連絡してください。