

自粛期間中の高齢者(通いの場参加者)の取組

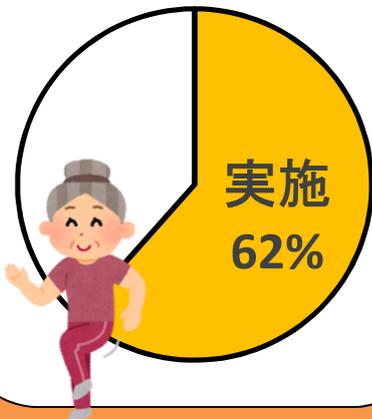
広島県内の多くの高齢者(通いの場参加者)が、自宅でできる取組をされています。体力低下を防ぐため、できる取組を続けましょう。

自分でできる運動を続けましょう！

散歩

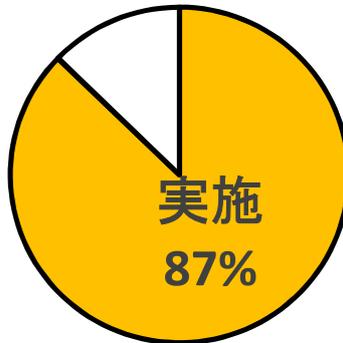
(人混みを避ける)

週1回以上のウォーキング



家での仕事

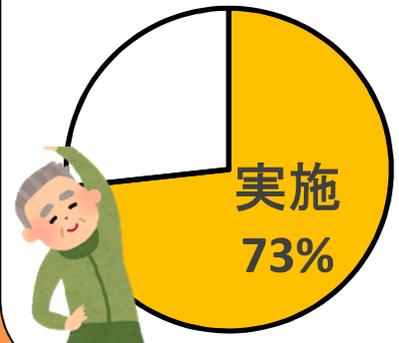
家事・仕事などを頑張った



体操

(いき百体操, シルバー体操等)

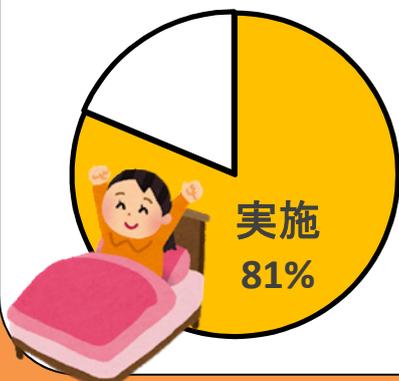
週1回以上の体操



規則正しい生活を続けましょう！

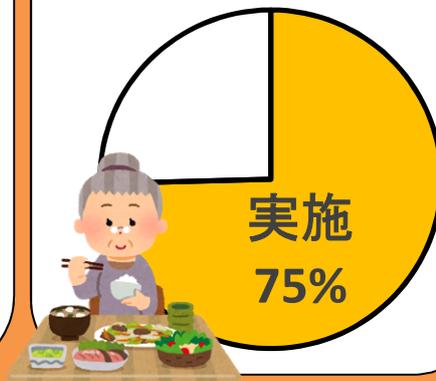
生活リズム

規則正しい生活リズムを心がけた



食事

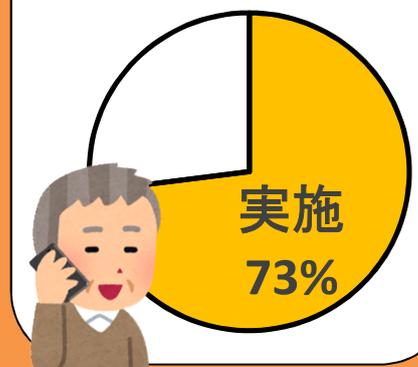
バランスの良い食事を心がけた



交流

(電話, メール, 手紙等)

友人, 離れた家族等との交流を心がけた



※グラフは広島県「通いの場」活動自粛に係るアンケート調査結果より(R2年度に県内の「通いの場」(週1回以上体操実施)参加者のうち、協力が得られた方へ実施。回答数2,797人)

【問い合わせ先】

広島県健康福祉局 健康づくり推進課 ☎ 082-513-3076