

阿南市ホームページ「自宅でできる高齢者の介護予防」

新型コロナウイルス感染症が全国で流行し、全都道府県に非常事態宣言が発令されたことで、高齢者の外出自粛に伴う閉じこもりや「生活不活発」による心身機能の低下などが懸念されています。

そこで、本市では高齢者の皆さまが自宅にいながら手軽に介護予防活動に取り組めるよう、市ホームページに「自宅でできる高齢者の介護予防」を公開しました。

阿南市版「いきいき100歳体操」や「いきいき健口体操」など、本市がこれまで普及に取り組んできたオリジナル体操の動画をはじめ、食生活や人との交流のポイント、手軽にできる「脳トレ」メニュー等を多数掲載しています。

問い合わせは 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ