

# 「介護予防の集い」通信

皆さん、こんにちは。

カラっとした気持ちの良い晴天が続きますね。秋らしい気候となりました。お元気でお過ごしですか？今回は「スポーツの秋！」という事で体操のリーフレットをお届けします。

先月末で緊急事態宣言が解除され、小旅行や会食など、今まで我慢していた事を楽しむ人の姿がテレビで見られるようになりました。

皆さんは「緊急事態宣言中にやりたかった事」を始めてみましたか？

宣言が解除されたとは言え、マスクや手洗い、密を避ける行動は今後続ける必要はありますが、自粛続きで縮こまった生活をそのままにしていると、体と心の筋力が落ちてしまいます。そのうちに人と会うのも億劫になり、刺激が少なくなり、気持ちも塞ぎ…と、フレイル一直線！

とっても美味しいものを食べに行く！ 短時間でもお友達や家族に会う！など是非、御自分にご褒美をあげてくださいね。

自粛、一休み ♪



