

～ この外出自粛の中、
どうやってすごしていましたか？ ～

- ち** いきで、前にやったコグニサイズを思い出して、足踏みしながら手拍子！「1、2…500！」次は500、499…1！！」と声を出して。以前出来ていたのに、間違えることもあり、自分で笑ってしまった（笑）

60代女性
- い** つも朝夕荒川の土手を散歩しています。皆さん散歩されているので、人との距離に気をつけて、おしゃべりをしないように、今は、笑顔で会釈だけけど…

70代男性
- き** れいな色のおり紙で箱作りをして過ごしています。黙って一人で居るとついつい甘いものを食べてしまい太ってしまいました。他市に住む小学生の孫の食事つくりのため自転車で外出しています。

70代女性
- で** いサービスを感染予防のためお休みすることにしました。毎朝NHKのラジオ体操と一緒にしています。また手作りマスクを作っています。

70代女性
- い** つもとは雰囲気を変えて、自宅内で楽しく過ごす工夫！寝袋を使って山小屋気分！！お弁当を作ってピクニック気分！！レースのカーテンで映画館気分など、アレンジをしているいろんな気分を味わった

70代女性
- き** の合う元気体操のリーダー同士で時々会って話し合っています。再開して皆様に会えるのが楽しみです。自分自身はウォーキングをして元気に過ごしています

70代男性
- い** えの階段をいつもより足を上げてあがっています。台所仕事も足腰を意識して立ち座りをしています。

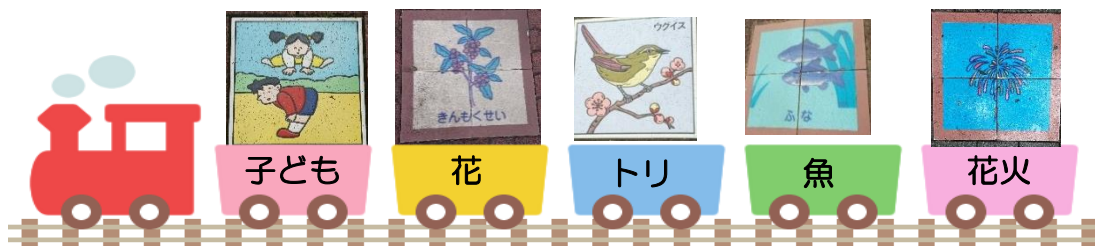
60代女性
- き** もちが落ちこまないように、同じ一人暮らしのお友達と毎日電話でおしゃべりをしています。運動不足解消に重りを付けて家事をしています。

70代女性

いってみよう！戸田市のいろいろ…Part 1



戸田市の街の歩道には、このようなタイルがあるの知っていますか？



散歩しながら、探してみよう！転倒には注意をしてください

地域包括支援センター

戸田市のみなさんへ

熱中症に気をつけながら 体を動かしましょう

歩く！4つのポイント！



1 顔をあげて前をむこう

2 背筋を伸ばして！

3 歩幅はすこし
広めを意識して

4 腕を少し大きめにふり
後ろの腕を意識して



生活の中での歩数も含めて**自分のペース**で進めましょう！

注意



暑い中でのマスク着用で…
体内に熱がこもりやすくなる
のどの渇きを感じにくくなる



マスク熱中症

いつもの夏より意識して
熱中症対策!!



①水分はのどが渇かなくてもこまめに摂る

- 水、麦茶、経口補水液
- ✕ カフェイン飲料（緑茶・コーヒー）、アルコール

②屋外で周囲の人との距離を十分とれる場合は
マスクを外して休憩をする

