

## 生活不活発に気をつけて、 大変な時期を乗り越えましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不安やストレスを感じる方も多いと思います。  
「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。

### ★元気で過ごすために、

ふだん行っている  
家事を続けましょう！



屋内での運動を  
行いましょう。



ラジオ体操・ストレッチ・ゴムバンド体操…などなど

孤独を防ぐために、  
電話でご家族やお友達と  
お話してみましょう。



### 生活のリズムを保ちましょう

### ★動かない時間を減らしましょう。

意識をして、立ったり歩いたり、家事をするなどして、生活活動を  
増やしましょう。



洗濯・掃除・料理・皿洗いなどの家事

子ども・孫と遊ぶ



草取り・庭仕事



洗車



ペットの世話



畑仕事 …などなど

### ★朝は決まった時間に 起きましょう。



### ★3食欠かさず食べて、 バランスのよい食事を しましょう。



### ★睡眠もしっかりとりましょう。



ふきしましんりょうじよ

南医療生活協同組合 **富木島診療所**  
東海市富木島町伏見2-25-2



お電話でのご予約をお願いします。

代表電話：052-601-8521

診察医師変更のお知らせ  
5/9(土)梅木医師の診察は  
お休みです。  
大島医師の診察となります。

### 診療体制

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前の診療	8:45～12:00	大島	大島	大島	梅木	大島	梅木(第4,5)
電話	9:00～19:00(月～金) 9:00～12:00(土)	梅木	梅木	梅木	梅木	梅木	大島(第1,2,3) 水野(第1,3)
午後の診療	16:30～19:00	梅木	梅木	梅木	梅木	梅木	
電話	9:00～19:00		梅木 大島 (第3)				

