



心と体の健康のために

「通いの場」での活動や自宅での家事などで、心と体の健康を維持しましょう！

「通いの場」ってなに？

「通いの場」は、定期的集まって軽い体操や趣味活動などをする場で、県内に約3,200カ所あります。高齢者の方は誰でも参加できますので、お住まいの市町村の介護保険主管課に開催状況を確認ください。



料理

献立を考えたり、食材の工夫や工程を考えながら料理をすることで脳の活性化につながります。



通いの場が活動を自粛している...

そんなときは

掃除・片づけ

運動負荷が高い家事です。あえて利き手でない方の手を使ってみるのも脳や体を刺激します。

日常生活の中での健康づくり！

監修/一般社団法人
熊本県作業療法士会

園芸

水やり時間など生活のメリハリが保たれます。草花の成長や実のなる達成感なども楽しむことができます。



体操

くまもと よかよか体操 検索

ラジオ体操や「くまもと笑顔でよかよか体操」など、慣れ親しんだ体操を自分の体力にあわせて継続することで運動の習慣化が期待できます。



交流

電話などで家族や友人との会話を楽しむことで仲間との絆を感じることができます。

©2010熊本県くまモン

活動するときは、感染症・熱中症の予防対策を忘れずに！

熊本県健康福祉部長寿社会局認知症対策・地域ケア推進課 ☎096(333)2211