

暮らし・まるごと・介護予防

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～



毎日の生活の中に、心身の衰えを予防し健康を保つ要素がたくさん含まれています

感染予防・拡大防止のため、外出を控えて過ごさなければならぬ状況が続くと、心身の衰えが心配になります。新しいことに挑戦する元気が出ない時は、毎日行っている家事や趣味などが介護予防につながることを意識して取り組むだけでも、効果は高まります。

