

# コロナに負けるな！チェックシート 作成の想い

新型コロナウイルス感染症の流行で、私たちの日常は大きく変わりました。元気にいきいき過ごすために大切な「人とのつながり」や「体づくり」が難しくなり、体力の低下を感じている人も増えていると思います。

このチェックシートは、地域みなさんにいつまでも元気で過ごして欲しいとの思いから、南河内地域の介護予防事業に関わる、口腔、運動、栄養の専門職が中心となって作成しました。10個の視点から、気を付けたいポイントや悪化を予防するための工夫、コツなどの情報が詰まっています。

スマホやパソコンから操作でき、体操の動画などもご覧頂けるフォーム形式もご用意しました。右下のQRコードをご利用ください。〔アドレス <https://forms.gle/ydqEoVf5c7GgDKkT6>〕

介護予防は、体の変化に早めに気づき適切なケアを自分で行うことが大切ですが、一人ではなかなか変化に気づきにくいものです。ぜひこの「コロナに負けるな！チェックシート」を、小さな気づきのきっかけとして活用して頂ければと思います。



半人半魚の妖怪「アマビエ」  
疫病から人々を守ると言い伝えられています

まだまだ予断を許さない状況ですが、早めの対策で体調を維持し、みんなで元気でいきいき過ごしましょう！！

コロナに負けるな！チェックシート作成委員会

