

新型コロナウイルス感染症流行による活動自粛の為
動かない事による健康への影響が心配されています。
できるだけ下記のことに関心がけましょう

運
動

動かない時間を減らし、自宅でも
ちょっとした運動を!!



栄
養

バランスよくしっかりと食べて
栄養をつけましょう!!



口
腔

毎食後の歯磨きで、お口を清潔に
保ちましょう!!



笑
顔

脳は笑顔しただけで楽しいんだと
勘違いします。笑顔のまねをして
免疫力をあげましょう!!



交
流

人との交流はとても大切です。
直接会えなくても、電話などを
利用して交流しましょう!!



心配、不安な事などありましたら
お電話ください。お待ちしております。

サンファミリア米沢 ショートステイ

☎26-8255 大木・長澤

デイサービスセンターサンファミリア米沢

☎26-8258 山田・鈴木