

# Ikoma City, Nara Prefecture 1 Promotion of exercising at home

## Development of *Everyday at Least Exercise* and self-care check sheet

### Subject of the activity

- Older persons in the community
- Participation of *Salon*

### Keyword

- Interaction • Open-air lessons • Exercise
- Communication • Self-care check sheet

### What was done

- Developed "*Everyday at least Exercise*" and conducted open-air classes for prevent lack of communication and need for long-term care. Promoted how to boost immune system, water intake, and posture improvement during periods of self-refrain.
- Developed self-care check sheet so that participants can record daily activity themselves.

### Devised point

- Laminated leaflet of "*Everyday at Least Exercise*" with photos, and distributed to participants of open-air classes.
- Conducted open-air classes so that participants meet others mutually to decrease the anxiety, and be encouraged.
- Items of self check sheet were selected those which can be done by older persons themselves at home.

### セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。  
ご自身で行ったことも記録しましょう。  
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。  
水分摂取の目安は、1日1.2Lです。



5月

日	月	火	水	木	金	土
					・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分						

### URL

- [https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0\\_2.html](https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0_2.html)

# Ikoma City, Nara Prefecture 2

## Tips on lifestyle under spread of COVID-19 and active listening to family members

### Promotion of risk to older persons during the self-restraint period

#### Subject of activity

- Older persons who participate in classes
- Leaders of community associations
- Community Welfare Commissioners
- Leaders of *Salon* • Leaders of Exercise Class

#### Keyword

- Utilization of information
- Relationship among family members • Fraud prevention

#### What was done

- Explained various risks to older persons.
- Introduced ways of communicating with low risk of infection, engaging in active listening among family members, and recognizing and avoiding of special (new type) scams.
- Collaborated with leaders of community associations and community welfare commissioners to utilize various existing materials for community watch activities.

- Distributed materials to leaders of community associations, activity classes, *Salon* and community welfare commissioners in order to utilize distributed materials for the activities in communities.
- Called to the leaders and conducted the hearing on the current situation in the community.
- Sent "Tips to do well" and "self-care check sheet" to participants of community activities. Called to participants to confirm their situations in line with the telephone follow-up chart



[https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0-0\\_2.html](https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0-0_2.html)