

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント

長い自粛生活で、もしかしたら生活不活発(動かない生活)になってるかもしれません。生活不活発によって、身体や頭の動きが低下、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。そこで、フレイルの進行を予防するためのポイントをご紹介します。

1. 動かない時間を減らして、自宅でもできるちょっとした運動を	2. しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を
<ul style="list-style-type: none"> ・テレビのコマーシャルの時には足踏みをするなど、座っている時間を減らしましょう ・ラジオ体操・スクワットなど筋肉の衰え予防を行いましょう ・人混みを避けて、散歩などの運動をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・3食バランスよく食べましょう ・特に、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆類)をしっかりとりましょう ＊食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。
3. お口の清潔を保ちましょう	4. 家族や友人との支え合いが大切です!
<ul style="list-style-type: none"> ・毎食後と寝る前は、歯磨き・義歯の清掃をしましょう ・お口周りの筋肉を保つために、しっかり噛んで食べましょう ・電話を活用し、意識して会話を増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・近くにいる者同士や、電話などを利用した交流をしましょう ・買い物や生活の支援、困ったときの支え合いをしましょう ・買い物や通院など、困った際に助けを呼べる相手をあらかじめ考えておき、事前に話し合っておきましょう

(出典：一般社団法人日本老年医学会より一部抜粋)

問い合わせ先…地域包括支援センター 内線2462

通信型介護予防教室「コロナに負けない教室」参加者募集

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための自粛生活で、生活不活発(動かない生活)の状態になっていませんか。運動プログラムや脳トレ、作品づくり等の教材が自宅に郵送で届く、通信型介護予防教室をご用意しました。ご参加お待ちしております。

対象…65歳以上の市民の方(要介護認定を受けていない方)

申込みからの流れ…電話にてお申し込みください。お申し込み後、自宅に教材が月2回届きます。料金は無料です。

申込先…地域包括支援センター 内線2462

No.2

**保育所等巡回支援
専門員整備事業**
～子どもの成長が気になる方へ～

子育てサポート 耳より情報

子育て支援課
内線2482

このコーナーでは、子育て中の皆さんに、市が実施している子育てサポート事業を「もっと分かりやすく」お伝えし、「もっと利用」していただくため、毎月ひとつずつサービスの内容を紹介しています。

発達障害などの知識が豊富な専門員が保育所等を訪問し、職員や保護者の皆さんの相談に応じてアドバイスなどの支援をさせていただきます。

専門員の巡回は、1施設当たり2カ月に1回程度。昨年度は延べ91回訪問しています!



市では社会福祉法人「あーんど」さんに巡回支援をお願いしています

“お気軽にご相談ください”



例えば…うちの子が

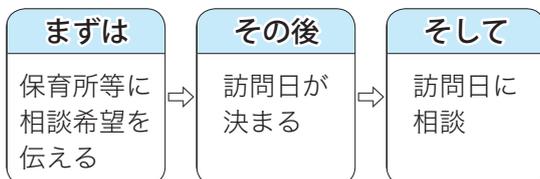
生活習慣が身につかない、かんしゃくがひどい、もの覚えが遅くて…心配なんです

⇒ その子に合った対応の仕方を一緒に考えていきます

例えば…うちの子が

もしかしたら発達障害ではないかと…不安で

⇒ 生活上で支障があるようでしたら早期発見・早期対応や適切な支援に結び付けられるようサポートします



市ホームページ <http://www.city.goshogawara.lg.jp/kenkou/fukushi/hoikusho-junkaishien.html#navigation>