

はぎのさと



特別号 vo. 3
(令和2年7月発行)

新型コロナウイルスやフレイルを予防し、
健やかな暮らしを続けていきましょう！

外出を控えることで陥りやすい衰弱の悪循環

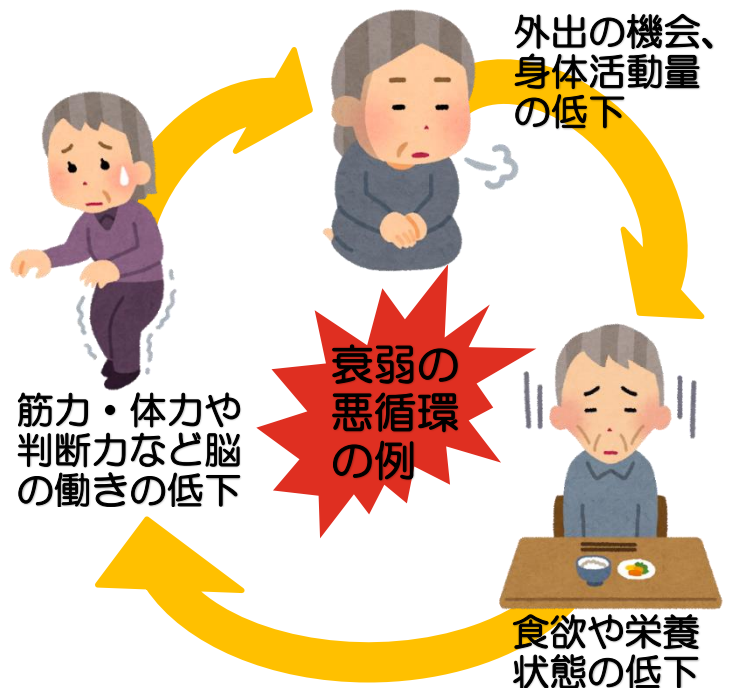
新型コロナウイルスにはとくに高齢者は注意が必要ですが、感染予防と合わせて注意しなければならないのは、居宅生活が続くことなどによる「生活の不活発」です。

外出が減ると、歩数が減るなど身体活動量が減るため、食欲が落ちたり食べ物の種類やたんぱく質が不足しがちになります。その結果、筋肉量が減ったり、刺激の減少により脳の働きも衰えるなどの悪循環が起きやすくなります。

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身機能が低下し、弱った状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

「生活の不活発」による悪循環を防ぎ、フレイルを予防することが、新型コロナウイルス対策でも重要です。

【参考】東京法規出版パンフレットより



運動・食事・口腔ケアでフレイル予防！

体操や家事を活用し
身体を動かしましょう



ウォーキングや筋トレの他、テレビを見ながら足踏みしたり、つま先立ちで食器洗いや洗濯干しを行うのも良いでしょう。



主食・主菜・副菜のそろった
食事を食べましょう

低栄養状態を防ぐために、肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を含む主菜と、ごはん、パン、麺類などの主食を摂りましょう。

口の中を清潔に保ち、
よく動かして口腔機能を
維持しましょう



毎食後に歯磨きや義歯(入れ歯)の清掃を行いましょう。口腔体操などで口の周りの筋肉や舌の機能を維持しましょう。

密を避け、「集い・つながいの場」も徐々に再開！

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、開催を中止していた地域包括支援センターの自主事業も、広めの会場を確保し、参加者の皆さんに検温や手指消毒のご協力をいただいたことで、無事に再開することができました。

「自粛生活で運動不足となり体重が増えてしまった」「ここに来てみんなの顔が見られただけで元気がでた！」と参加者はゆっくりと身体を動かしながら、久しぶりの再会を喜びました。今後も、感染拡大の状況を見ながら少しずつ事業を再開していく予定です。



参加者はマスクを着用し、十分な距離をとって体操しています

「ここに来たら、元気になる！」



頭と身体を使ったエクササイズや、歌、手芸などを通じて、笑い声の絶えない「つながりの輪」が生まれています。

8/21(金) 9/24(木) 10/20(火)
いずれも 13:30~15:00

場所：西成区民センター

※マスクの着用と、検温・手指消毒をお願いいたします。

岸里元気会



月1回、参加者のみなさんで目的地を決めて、楽しみながらウォーキングに取り組んでいます。

毎月第2木曜日

13:30~15:30

場所：天下茶屋駅に集合

8/13(木)ミーティング

9/10(木)阿倍野防災センター

きらっ☆家族介護教室・交流会



区内で高齢者を介護している家族や介護に関心のある人が気軽に話し合い、つながり支え合える場として開催しています。

奇数月の第2水曜日、偶数月の第3木曜日(1.4.8月は休み)
いずれも 13:30~15:00

場所：西成区社会福祉協議会
次回、9/9(水) 参加費 100円

大阪市 新型コロナウイルス感染症相談窓口

大阪市新型コロナ受診相談センター

(帰国者・接触者相談センター)

電話 06-6647-0641 (24時間受付)

新型コロナウイルスに関する一般的な相談

西成区保健福祉センター

電話 06-6659-9882

9時から17時30分まで(祝日を除く月~金曜日)

新型コロナウイルスに便乗した消費者トラブルが発生しています。少しでもおかしいと感じた場合、トラブルに遭った場合は、早めに消費生活センター等にご相談ください。

大阪市消費者センター消費生活相談専用電話

電話 06-6614-0999

10時から17時まで(祝日を除く月~土曜日)



安心して暮らせるまちづくりをめざします

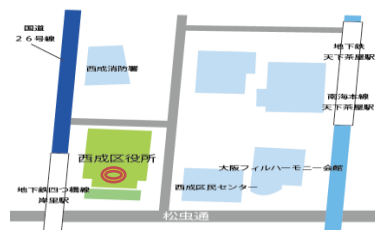
社会福祉法人 大阪市西成区社会福祉協議会

西成区地域包括支援センター

西成区岸里1-5-20 西成区合同庁舎8階

電話：6656-0080 FAX：6656-0083

E-mail：houkatsu@nishinari-shakyo.jp



ホームページ：<http://nishinari-shakyo.jp/>