

# 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出の控えすぎによる健康への影響に気をつけましょう。動かないこと（生活不活発）により、フレイル（虚弱）が進み、体の回復力や抵抗力が低下します。居宅において健康を維持するために、次の3つを行いましょ。

## 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。

- ・家の中や庭のできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行う
- ・庭いじりや片付け、立位を保持した調理、農作業などをする
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす



## 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや、口の健康を保つことが大切です。

- ・毎食後と寝る前に歯磨きをする
- ・しっかりかんで食べる



## 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、SNSなどを活用し交流する



## 情報あれこれ

### お知らせ

#### マイバックを持ち歩く習慣を

海洋プラスチックごみ問題を含めた環境問題が深刻さを増しています。環境問題解決のためレジ袋の削減にご協力ください。

7月1日からスーパーやコンビニで買い物をしたときのレジ袋の有料化が、全国一律で開始します。マイバックを持ち歩く習慣をつけましょう。

☎ 962-7446  
 暮らし環境課ごみ対策係

### 編集後記

今月の表紙に掲載の詩は、坂村真民が「どっしりと構えて、前を向いて生きていきましよう」という思いを込めて77歳の時に作られたものです。今年度の表紙は、町内幼稚園や保育所、こども園などを予定していますが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更されています。次号、町内幼稚園などで子どもたちの元気な姿をお届けしたいと思います。（越智）

## 各種相談

相談内容	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	6月11日 困 10時～12時	中央公民館	社会福祉協議会 ☎ (962) 7100
	6月25日 困 10時～12時		