

新型コロナウイルスの感染防止対策にご協力を！

全世界で猛威を震っている新型コロナウイルスは、経済はもとより私たちの生活・生命まで深刻な影響を与えています。緊急事態宣言は解除されましたが、気を緩めると第2・第3波が押し寄せると言われ、長丁場に備え、感染拡大を予防する新しい生活様式に移行する必要があります。



当センターも6月1日から再開の見込み(5月20日現在)ですが、今後も感染拡大防止の観点から当分の間は、事業や講座の開催について中止・延期・内容の変更等の対応をさせていただきますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。詳しくはホームページで、またセンターにお問い合わせください。



長い自粛生活のなかで 心がけたいこと



新型コロナウイルスに感染すると、高齢者は重症化しやすいと言われています。以下は、新型コロナウイルスから命を守るために、外出を控え感染予防の生活をされているみなさんへ心がけたいポイントについて、専門医からのメッセージをお知らせします。

高齢者の方へ いま 大切なこと

特に喫煙者や糖尿病、心疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

また、感染しないために、マスクの着用と手洗い、アルコール消毒といった一般的な衛生対策をしっかりとった上で、次のことを実践しましょう。

1 運動

●座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。(家でできる運動を裏面に紹介しています)

●筋肉を維持しましょう！

関節も固くならないように気をつけて

●日の当たるところで散歩するなど体を動かしましょう！ ※人混みは避けましょう。

※体の状態や体調に合わせて安全に行いましょう！

高齢者が心がけたい ポイント

1 運動

2 栄養

3 人とのつながり

「NHK健康ch」資料から
「日本老年医学会」資料から



2 栄養バランスのとれた食事

●しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を!

特に筋肉の元になるたんぱく質とビタミンDの多い食材を。

- ・たんぱく質…肉・大豆・魚・牛乳など
- ・ビタミンD…きのこ・魚介・卵など

●お口を清潔に保ちましょう!

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。

●お口周りの筋肉を保ちましょう!

一日三食、しっかり噛んで食べましょう。



3 人とのつながり

●孤独を防ぐ!

認知機能を維持するためには人との交流が必要です。電話やメールを活用し友人同士や家族と定期的に連絡をとりましょう。

●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを!

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

おうちでできる簡単な運動のご紹介

簡単に家の中でできる運動を始めるには、

1 ネットから

パソコンやスマホでいろいろなサイトから動画が配信されています。動画を見ながら体を動かしましょう。

2 テレビやラジオなどから

パソコンは苦手という方には、テレビやラジオでテレビ（ラジオ）体操が毎日放送されているので、挑戦してみましょう。

また、DVDを見て運動をしたいかたには、彦根市作成の「金亀体操」のDVDを南老人福祉センターでも受け取れます。（1枚100円）

3 足や腰の筋肉をつける運動

おうちでできる運動のなかから次の2つの運動を紹介します。

もも・足の筋力をつける

スクワット

深呼吸をするペースで
膝の曲げ伸ばしを
5～6回繰り返す。
1日3回程度を目安に



バランスの力をつける

片足立ち

左右1分間ずつ
1日3回程度を
目安に



※ いずれも、毎日続けることが大切です。無理をせず体調に合わせて!!

南老人福祉センターの情報は、

<http://www.hikone-shakyo.or.jp> をご覧ください。

