

# センターだより

皆さんお久しぶりです。お元気でしょうか 「センターだより」第1号をお届けします。  
新型コロナウイルスの感染状況のニュースに「一喜一憂」の日々が続いています。

「正しく怖れる」「新たな日常」が普通の暮らしに定着する日をゆっくりと待ちましょう。

今回は、コロナ感染予防に関する【暮らしのヒント】を、第2地域包括支援センターにお願いし、記事の提供をいただきました。

## ☆これで安心!! 『普段の生活でできるフレイル予防の取り組み』

新型コロナウイルス感染症の流行により、あまり外に出られない状況が続いて、体力が落ちたり、気分が沈んでいると感じることはありませんか？

生活不活発（動かない事）により、身体や頭の働きが低下することをフレイル（虚弱）といいます。『2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵する』とも言われています。

普段の生活でできる『フレイル予防の取り組み』をご紹介します。参考にしてください。

### ◇こまめに動こう!! ～動かない時間を減らす～

自宅にいる間も少しでも動いて、じっとしている時間を減らしましょう。

例えば、テレビを見ている間も、こまめにお茶を台所にとりに行く、コマーシャル中に足踏みをするなど、ちょっとでもからだを動かしましょう。

ラジオ体操やスクワットも足腰の筋肉を強めますよ



### ◇しっかり栄養、そしておしゃべり!!

～しっかり噛んで栄養をつけ、おしゃべりを～

○こんなときこそ、偏りなくバランス良く栄養をとり、からだの調子を整えましょう。

○奥歯でしっかりと噛み（30回位）、あごの筋肉を動かし、口の筋肉も元気にします。

○電話で会話をする、歌番組に合わせて歌ったり、早口言葉もおすすめですよ！



### ◇皆で支え合い!!

～家族や友人との支え合いが大切～

○今の状況こそ、家族、友人、ご近所さん、みんなで支え合いましょう。

○ちょっとした挨拶や会話も大切です。

新型コロナウイルス感染症の正しい情報も、みんなで共有し、不安の解消に役立てましょう。



by KOYA

○買い物や通院など、困った時に助けてもらえる人を、前もって相談しておき、いざという時に頼めるようにすることが大切です！

※記事を作成、提供していただきました平川さんは、第2地域包括支援センターで社会福祉士として勤務されています。忙しい中、ご協力いただいたことを心からお礼申し上げます。

※豊平区第2地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、相談窓口として、様々な支援をしています。お気軽に何でもご相談ください。

【札幌市豊平区第2地域包括支援センター】

豊平区西岡4条3丁目7-5

電話 836-6110

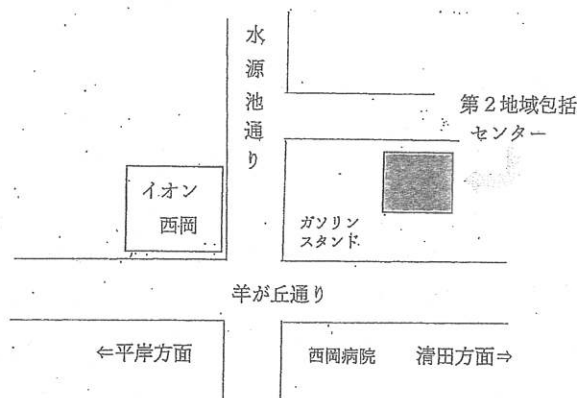
Fax 836-6116

◇西岡地区担当

狩野 亜里香(主任介護専門員)

田中 美麗(保健師)

平川 千笑(社会福祉士)



### ☆『ふれ愛交流会』の開催中止!! について

毎年9月の恒例行事『ふれ愛交流会』は、春から猛威を振るった新型コロナウイルスの感染拡大の懸念から、代表推進員会議で色々と協議、検討の結果、やむなく中止を決定しました。

福まちが誕生以来、20年余りの「福祉のまち推進センター」の活動の柱として、お一人暮らし高齢者の方を囲み、推進員はじめ町内会長・自治会長の協力と行政や関係機関の参加の下、盛大に催し、大いに楽しんでいただいた集まりだけに、本当に残念です。

昨今、感染者数が減少したとはいえ、まだまだ、終息が見えない状況です。いわゆる「3密」を避け、皆さんの健康維持と安心安全な日常生活を目指すことが何より大切なことから、今回の対応をご理解いただきますようお願いいたします。

当福祉のまち推進センターといたしましては、お一人暮らしの高齢者(70歳以上で福まちに登録)の方「お一人お一人」に喜んでいただける「プレゼント」を用意しよう!!と代表推進員と議論し、アイデアを練っています。是非、お楽しみにお待ちください。

### ☆真夏は目の前です!! ~熱中症に気を付けましょう!~

- ◇こまめに水分をとりましょう
- ◇服装は、通気性の良いもの、吸湿、速乾のものなどを着用しましょう
- ◇室温は、28℃を超えないように気を付けましょう、換気も心がけましょう
- ◇屋外で、人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外しましょう

### 編集後記

豪雨災害はどこでも起きえます。コロナ感染防止対策に加えて、懐中電灯や非常食など、方が一の災害にも備え準備しておきたいですね

広報担当 山田耕三 小路加寸男 三浦聡美