



皆で一緒に!

臨時号

(令和2年6月)

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らせるように、高齢者の元気につながる「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

新型コロナウイルス感染症予防のための「新しい生活様式」実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

- ① 身体的距離の確保 (人との間隔は、できるだけ2m空ける。)
- ② 会話をする時は、症状がなくてもマスクの着用。
- ③ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に。



※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避 (密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

高齢者として気をつけたいポイント

◆『生活不活発』に気をつけましょう!

感染を恐れるあまり外出を控え過ぎ、『動かないこと(生活不活発)』による健康への影響が危惧されます。身体や頭の働きが低下すると、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりして、**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。

◆『フレイル(虚弱)』を予防するために

- ◎軽い運動や散歩で体力づくり
- ◎バランスの良い食事
- ◎お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、お口周りの筋肉を保ちましょう
- ◎家族や友人、地域での支え合い活動
(電話・手紙・メールなどを利用した交流)



<問題> さて、この写真はどのような場面でしょうか?
(答えは裏面へ→)

特技を活かし、ボランティア活動してみませんか？

<答え>シニアボランティアさん達も関わっておられる、
『つるみのおかんの井戸端食堂』での一場面です。

手づくり おもちゃ



手づくり 野菜



元気・活力が高まります！

木工工作の得意な方が、『鶴見区ボランティア・市民活動センター』へ、ボランティア登録されました。現在、その特技を活かし、コツコツ作ったおもちゃを、こども食堂などに参加する子ども達へ提供する活動を行なっています。



『鶴見区シニアボランティア アグリ』の皆さんは、皆と一緒に相談しながら、栽培している野菜を、区内のこども食堂などに提供する活動を年中されています。

「私は手芸や折り紙が得意です！」
「〇〇だったら、教えることができるよ！」
といった**特技**のある方を募集しております。
ボランティア活動を通じて、
皆と一緒に支え合いながら、
充実した生活を送りませんか？



<発行・問合せ>

社会福祉法人大阪市鶴見区社会福祉協議会

(住所) 大阪市鶴見区諸口5浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内

(TEL) 06-6913-7070 (FAX) 06-6913-7676