

おたっしゃ本舗

地域包括支援センター

だより

～ 自粛生活でも健康を保つために ～

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。自粛生活が続くことにより、家の中にいて「動かないこと(生活不活発)」が続き、心身の生活機能が低下してフレイル*が進んでしまいます。

フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。*フレイル…高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

感染予防には

3つの密(密閉、密集、密接)を避ける



人との接触を減らすために、できるだけ2メートル程度離れましょう。

手洗いの徹底



20～30秒かけて流水と石けんで丁寧に洗いましょう。アルコール手指消毒剤は「ポンプを下まで完全に押し切る量」を目安に使用しましょう。

マスクの着用



外出時や屋内でも誰かと会話するときには、マスクを着用しましょう。

フレイル予防には

運動・食生活・口腔ケア + 家族や友人との支え合い

運動

できるだけ座っている時間を減らし、ほんの少しの時間でもいいので体を動かすことを習慣にしましょう。

食生活

体の抵抗力を高め、感染症にかかりにくくするために「たんぱく質」と「エネルギー」を取り入れた食事を意識しましょう。

口腔ケア

食事はしっかり噛み、毎食後に歯磨きをし、義歯や舌を清潔に保ち、口の中の健康を守りましょう。

家族や友人との支え合い

外出しにくい状況でも、家族や友人たちと電話やメールなどを使って積極的に交流しましょう。買い物や生活の支援、病院時の移動など困った時に助けてもらえそうな人に支援を求めていることも大切です。



日々の生活についての不安や困りごとがあるとき お住まいの地区のおたっしゃ本舗にご相談ください。

問合せ・連絡先

小城地区の人	おたっしゃ本舗小城北 (旧大島レディースクリニック・旧ひらまつ在宅療養支援診療所内)	☎73・2172
三日月地区の人	おたっしゃ本舗小 城 (小城市役所 高齢障がい支援課内)	☎37・6108
牛津・芦刈地区の人	おたっしゃ本舗小城南 (芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)	☎66・6376

お知らせ

3月もの忘れ相談会

日時：3月16日(火)
①14時～15時
②15時～16時
場所：芦刈保健福祉センター
ひまわり

要予約 ☎37・6108

オレンジカフェ・サロンの開催 (マスクの着用にご協力ください)

オレンジカフェ

3月20日(土・祝)
13時30分～15時30分
会場：ゆめぷらっと
小城(小城町)

要予約 お住まいの地区のおたっしゃ本舗へ

3月3日(水)・17日(水)
10時～12時
会場：きらら
(三日月町)

要予約 ☎37・6108

オレンジサロン

3月13日(土)
10時～13時
会場：ひろおか内科・脳神経
クリニック(三日月町)

要予約 ☎73・8022

3月24日(水)
10時30分～12時
会場：牛津まちなか交流館
コネ
CONE(牛津町)

要予約 ☎66・1228

*新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。