

## ④ 高齢者の皆さんがいつまでも元気で過ごすために～生活不活発に 気をつけましょう～

問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

外出を控えざるを得ない今、「気がついたら一日テレビの前に座っていた」なんてことはありませんか。こんな時期こそ、意識的にからだやこころを動かし、元気を保つ工夫が大切です。  
生活不活発について

生活不活発(動かないこと)が続くことで、フレイル(虚弱)が進んでしまうことが心配です。フレイルを予防するためのいくつかのポイントをまとめてみました。

### 1 体調管理のポイント

できるだけ人ごみを避けたり、こまめに手を洗うなど、感染予防を心がけましょう。

### 2 運動のポイント

- ・動かない(生活が不活発な)状態が続くことで、体や頭の働きが低下しないようにすることが大切です。
- ・座っている時間を減らし、こまめに動きましょう。
- ・筋力を維持しましょう。夕方5時の時報をきっかけに体操を始めるなど、毎日の習慣にする工夫が大切です。
- ・気分転換に散歩を楽しみましょう。ただし、人ごみを避けることが大切です。

### 3 食生活・口腔ケアのポイント

- ・三食欠かさず、なんでもバランスよく食べましょう。
- ・しっかりよく噛んで食べましょう。食事の前に口を動かす体操をしたり、食後に歯や入れ歯の手入れをしたりするなど、口腔ケアに努めましょう。

### 4 人との交流のポイント

- ・みんなで交流することが少なくなったこの時期、電話で誰かと話すなど、互いに支えあうことを心がけましょう。

## ⑤ 特設無料人権相談を開設します

問 社会福祉課(内線 157)

日頃の生活の中で起こる人権に関わる困りごとを解決に導くための相談です。

相談は、法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が担当します。相談内容についての秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施します。また、感染状況により中止することがあります。

### 【弁護士相談について】

午後1時から弁護士も相談に応じます。相談時間は1件30分以内です。相談される方は、午前の部で人権擁護委員と内容を整理したうえでご相談ください。

日時 9月15日(水) 午前10時～午後3時 最終受付：午後2時30分

場所 地域福祉センターともべ(笠間市美原3-2-11)

**敬老事業の内容が変わります。**

- ・各地区での敬老祝賀会・記念品配布を行いません。
- ・記念品贈呈の対象年齢や内容、および敬老祝賀会事業交付金の内容を変更します。

詳しくは、広報かさま8月号をご覧ください。