

新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大により、自粛生活が続くと「生活不活発」による健康影響が危惧されます。動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

フレイルの進行を予防するためには？

- ① **動かない時間を減らしましょう！**
ラジオ体操や愛西のびのびストレッチなどを行い、筋肉を維持しましょう。
- ② **しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事をしましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べ、身体の調子を整えましょう。
※食事の制限をうけている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ③ **お口を清潔に保ちましょう！**
お口の清潔は、感染症予防に有効です。
- ④ **家族や友人と支え合いが大切です！**
人との交流は大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

市では、新型コロナウイルスに関連した感染症対策やこれに伴う行事・イベント等に関するお知らせを、市ホームページなどを通じ、随時情報提供しています。 <https://www.city.aisai.lg.jp/>

電話相談窓口

【愛知県の相談窓口】

- ・愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課 感染症グループ
☎052(954)6272 受付時間：午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日も実施)
- ・愛知県津島保健所
☎(26)4137 受付時間：平日 午前9時～午後5時

【厚生労働省 電話相談窓口】

- ☎0120-565653 FAX 03(3595)2756 受付時間：午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日も実施)

【帰国者・接触者相談センター】

- ・愛知県津島保健所 ☎(24)6999 受付時間：平日 午前9時～午後5時
(夜間、土・日曜日、祝日もオンコール(24時間)体制)

高齢の方のことで悩んだときには

地域包括支援センターへまずは相談を



介護保険のサービスを利用したい、介護予防や健康づくりをしたい、心配事があるけれど、どこへ相談してよいかわからないときは、**地域包括支援センター**へご相談ください。
地域包括支援センターは、高齢者の方がいきいきと安心して暮らし続けることができるように皆さんをささえる機関です。
保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が相談・支援を行います。



お住まいの地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください

佐屋地区の方

- ・佐屋小学校区および佐屋西小学校区の方
地域包括支援センター(市役所内)
☎(55)7117
- ・市江小学校区および永和小学校区の方
佐屋苑地域包括センター(愛厚ホーム佐屋苑内)
☎(32)1999

立田・八開地区の方

- ・市社協包括支援センター(八開総合福祉センター内)
☎(37)5333

佐織地区の方

- ・地域包括支援センターサブセンター(佐織庁舎内)
☎(25)5300・(25)5341