

新型コロナウイルス感染症が流行している今こそ

『感染対策＋フレイル予防』への取り組みが大事!

新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の外出機会は約20%減少し、認知機能低下やうつに関する項目の該当者が約5%増加等の傾向がみられています。

感染対策を行っているつどいの場合は、可能な範囲で、開催を続けてください。

【つどいの場での感染対策】

- 検温等の健康チェックをして調子が悪いときには無理をせずに欠席する
- 外出時、人と会うときには常にマスクを着用する
- こまめに手洗い・手指消毒をする
- 3密を避けて人と人との距離を確保する
- 人が集まる場では30分に1度以上5分程度の換気をする

感染症拡大防止に
ご協力ください



**緊急事態宣言発令中 および 解除後準備が整うまでの期間は
感染リスクの高い「高齢者がつどい場での飲食と歌唱」は休止をしましょう!**

感染リスク【高】



密室で大人数で集まる



みんなで歌唱



集まったの飲食

●感染リスクが低い方法(体操や散歩など)で、人との交流やフレイル予防に取り組みましょう。

●最近、近所で最近見かけない方や、つどいの場に参加しなくなった方へ積極的に連絡をしましょう。



サンテレビで放送中の

「KOBE 元気! いきいき!! 体操」について

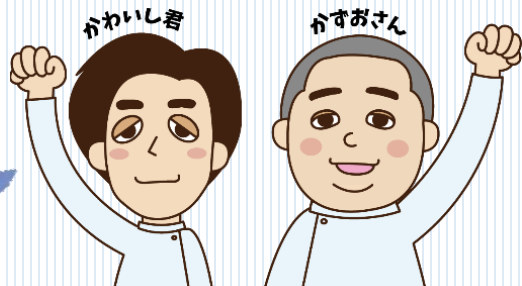
1月以降も、毎週土曜 午前10:00～10:30 サンテレビ(3チャンネル)にて放送しています!!

【内容】

- ・本市教育委員会のあいさつソング「ほら、つながった♪」にのせておこなう音楽体操。
 - ・口腔体操、指と頭の体操、筋力トレーニングなどの体操プログラム。
 - ・フレイル予防に必要な講座や、日常生活で役立つ情報も盛りだくさん！
- YouTubeをみながら毎日家で体操することもできます。
体操のDVDもありますので、ご希望の際にはお問い合わせください。

【お問合せ先】

市事業・イベント案内センター
TEL:333-3372



心の健康のために、人とのつながりを維持しましょう!!

ソーシャルディスタンス(社会的距離)はしっかり守って、家族や人とのつながりを身近に感じられるようにしていきましょう!!

お互いに体調が良いときにマスクをして短い時間で会ったり
手紙や電話、メールも活用してこまめに人と交流しましょう。



厚生労働省が発行している、

【「高齢者とその支援者の方へ」コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!】のリーフレットも参考に健康づくりに取り組んでみましょう。

神戸市 介護保険課 令和3年1月14日発行