

コロナに負けない！

『フレイル』とは、心と身体の活力が低下し、**健常**から**要介護**へ移行する**中間の段階**のことです。

楽しく無理せずフレイル予防④ 社会参加編

新型コロナウイルス感染症の影響により外出しにくい状況が続いていますが、こんな時こそ家族や友人が互いに支え合い、意識して交流することが大切です。

直接会って交流することができなくても、別の方法で連絡を取り、気持ちを共有してみませんか。誰かと話すことは、心身の衰えや認知症を防ぐ効果があります。

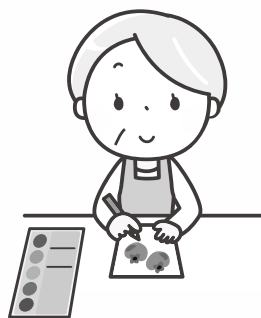
安心できる人とつながり、お互いに助け合える関係を築きましょう。

社会参加のPoint

1 毎日誰かと交流しましょう

近隣のかたにあいさつをしたり、家族や友人と電話やメール、手紙などで交流しましょう。

絵と言葉でつづる絵手紙は、とても良い脳トレになるそうです。この機会にチャレンジするのも良いでしょう。



2 買い物や散歩なども人とつながる社会参加の1つです

外出を極端に避けると意欲や筋力の低下につながります。

マスク着用や3密を避けるなど、十分な感染症予防対策を講じて、自分に合った社会参加活動を見つけましょう。



3 ちょっとした「おせっかい」で支え合いましょう

外出を自粛するあまり、買い物や通院などに困っていませんか。外出できないことが原因で生じる困りそうな場面を日頃から想定して、助けを求められる相手をあらかじめ考えておきましょう。

家族や友人と事前に話し合い、自分ができそうなことはお手伝いし合うなど、お互いに助け合いましょう。

また、地域の皆さんも高齢者のかたに、日々の声かけやさりげない見守りをしていただけると幸いです。



問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

お気軽にご相談ください！！

保健センターだより ☎76-2855

美里町子育て包括支援センター

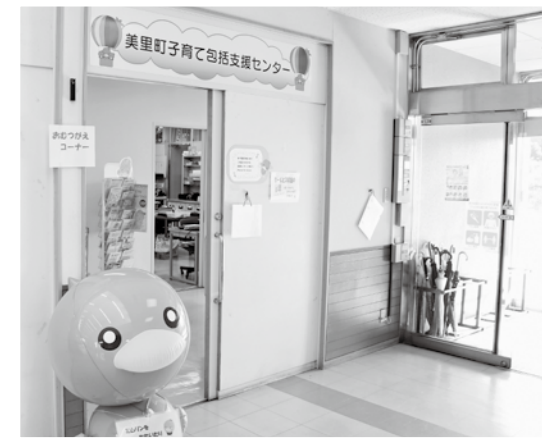
「美里町子育て包括支援センター」は、妊娠・出産・子育てのさまざまな悩みや質問、相談などをお受けする窓口です。

妊娠生活を健やかに過ごし、安心して出産を迎え、楽しく子育てができるよう、「美里町子育てプラン」に沿って、担当の保健師などがご家族を支援させていただきます。

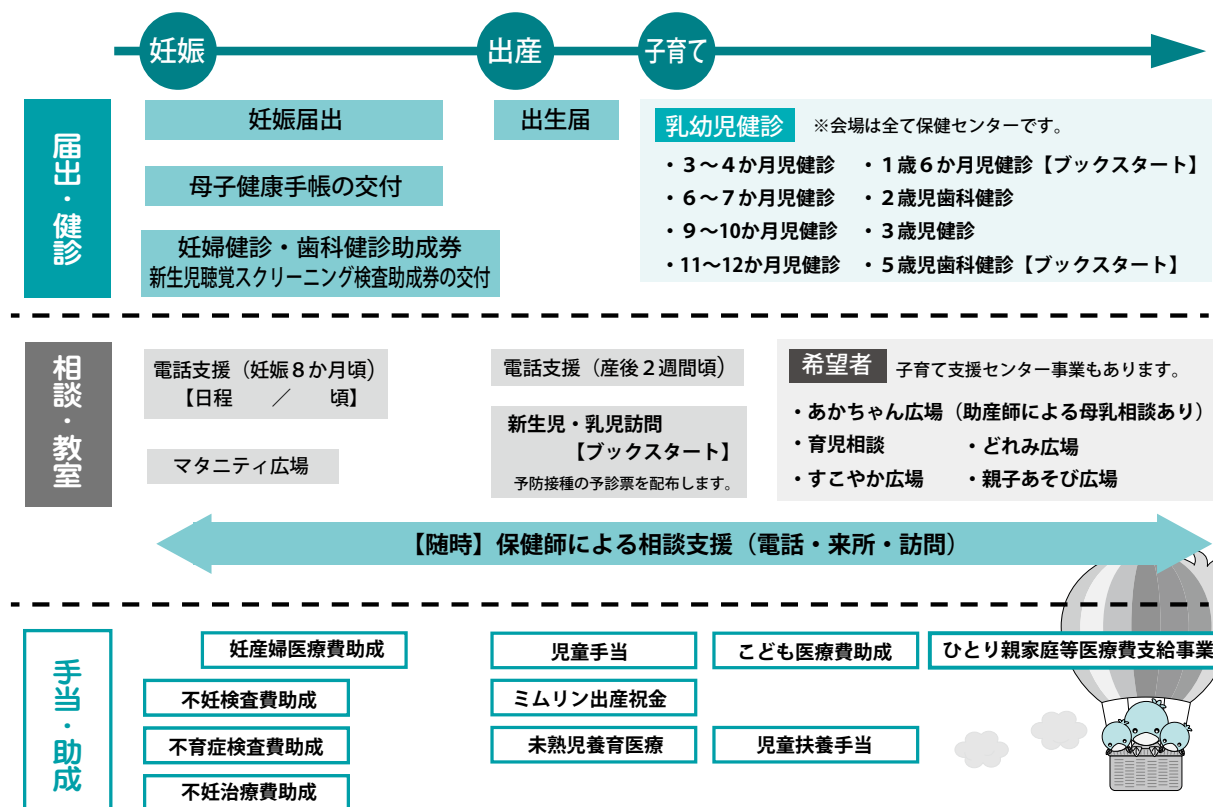
「初めての妊娠・出産で不安」「あかちゃんの体重が増えているか心配」「予防接種の受け方が分からない」などの悩みはありませんか？

どんなささいなことでもかまいません。一人でも多くのかたが笑顔で子育てできるよう、皆さんに寄り添いながら、皆さんの悩みごとについて一緒に考えていきます。

まずはお気軽にご相談ください。ご家族からの相談も受け付けております。



美里町子育てプラン



相談窓口

美里町子育て包括支援センター（保健センター内） ☎76-2855
 午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日・年末年始除く）