

社会参加

人と人の「つながり」は大切です。心身の健康を保つために、家族や友人と電話等で話す機会を増やし、支え合いましょう。



運動

家の中にいて動かないことが続くと、生活機能が衰えます。積極的に体を動かしましょう。

家事をすることも運動になり、自然と足腰の筋肉が鍛えられます。



栄養・オーラルフレイル予防

活動量が減ると食欲も減り、低栄養状態に陥りやすくなるため、普段から「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。肉・魚・卵・大豆製品等は毎食とり、水分補給も忘れずに行いましょう。

オーラルフレイルとは、口腔機能が低下し、滑舌が悪くなる、むせる等が見られるようになることです。かむ力を保つため、歯ごたえのあるものを食べたり、口腔ケアを毎日行ったりすることが大切です。就寝前には歯みがきや入れ歯の手入れもしましょう。

2面で、高齢者向けのさまざまな取り組みを紹介します

健康を維持するために

高齢者の皆さんへ

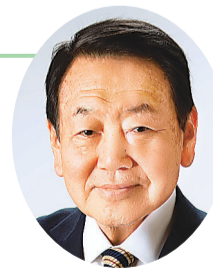
自宅にこもりがちで動かないことが続くと、気が付かないうちに心身の働きが衰えていくおそれがあります。高齢者の皆さんが健康的で自分らしい生活を送れるよう、区が行う取り組みを紹介します。ぜひ、毎日の生活に役立ててください。

問合せ

高齢者福祉課介護予防事業係

☎内線2666

▶敬老の日を迎えるにあたって



荒川区長
にしかわ たいちろう
西川 太一郎

敬老の日を迎えるにあたり、長年にわたりご家族や地域を支え、社会に貢献されてこられた高齢者の皆様に、敬意と感謝の意を表しますとともに、ご長寿を心よりお祝い申し上げます。本来であれば、「長寿慶祝の会」を開催しお祝いすべきところですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は中止とさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

区では感染防止対策として、イベント等の中止のほか、介護や医療に携わる方への支援等、さまざまな対策を行っております。区民の皆様、特に重症化するリスクが高いと言われる高齢者の皆様におかれましては、今後も感染予防のため手洗い、せきエチケット、密閉・密集・密接のいわゆる3密を避ける等の対策と、日々の健康管理をお願いいたします。

また、感染予防のため家に閉じこもる生活が続くと、元気な高齢者でも心身が虚弱な状態となる、フレイルに進みやすくなります。日々の生活の中で、自分でできる運動や家事で体を動かす、3食バランスよく食べる、電話や手紙で人との交流を保つ等、フレイル予防を意識した生活を心がけてください。

区民の皆様が一丸となってコロナ禍を乗り越え、安心して地域で生活ができるよう取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

問合せ

保健予防課感染症予防係
☎内線430

都内では、家族間や会食、職場等での感染者が増加しています。感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。

▶身体的距離の確保(2m程度) ▶マスクの着用 ▶手洗い
※人との距離がおおむね2m以上確保できる場合は、適宜、マスクを外して涼みましょう

区施設では一部利用制限等、感染拡大防止のための対応をしています。なお、発熱やせき等体調不良の場合は、利用を控えてください