

**独居のご家族がある方・障がいがある方の親亡き後のご相談**

☆いつでも電話・メールでの相談をお受けします。

☎090-7851-9301

メール nishiwaki-socialwork@ezweb.ne.jp

☆個別にて直接相談をご希望される方は、電話・メールで予約の連絡をいつでもお受けできます。

場所 池田町障害福祉サービス事業所「ふれ愛の家」の宿泊訓練施設ふれ愛ホーム「大室荘」(池田町下東野135番地の2)

日時 予約時にご希望をお聞きして決めます。

費用 無料

**内容**

- ・ 独居のご家族の今後の生活についての相談
- ・ 障がいがある方の将来・親亡き後の生活の相談
- ・ 成年後見制度のご利用を含めた相談

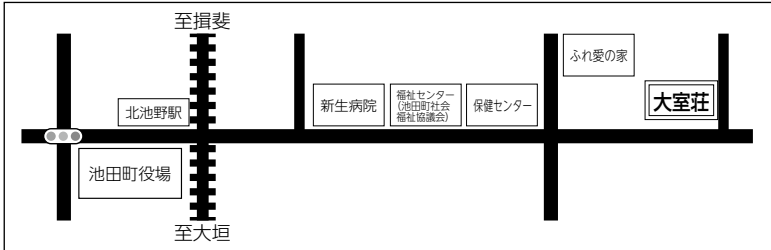
※社会福祉の専門職 社会福祉士(ソーシャルワーカー)がご相談にのります。

**主催** 揖斐郡成年後見・権利擁護センター(任意団体)

**代表** 社会福祉士(コミュニティソーシヤルワーカー)

西脇 隆

(二社) 岐阜県社会福祉士会 権利擁護センター ぱあとなあ 会員



**高齢者の皆さん、お元気ですか?**

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、不要不急の外出を控えている皆さん、お変わりありませんか?

感染を防ぐことは大切なことですが、外出自粛が続く、ずっと家にいることで生活が不活発になり、心身の機能が低下することも心配されます。

感染予防とともに、健康的な在宅生活を送るために、心がけていただきたいことをご紹介します。

**① 感染予防**

- ◆ 手洗いを習慣にしましょう
- ◆ 「咳エチケット」を守りましょう
- ◆ 3つの「密」を避けましょう
- ◆ マスクを上手に使いましょう

**② 毎日の生活にリズムをつくりましょう**

外出しない時間が増えると、日常生活が単調になったり、不規則になったりして、心身の健康に悪影響を及ぼす心配があります。規則正しく、健康的な暮らしを続けるために、きちんと1日のスケジュールを立てて、生活にリズムをつくりましょう。

**③ 体を動かしましょう**

◆ おすすめ運動メニュー

- スクワット
  - ひざの曲げ伸ばし
  - 片足立ち
  - 足の横上げ
- ※体調に合わせて、無理なく取り組みましょう

◆ 運動と気分転換のために

○ 家事：自然と足腰の筋肉が鍛えられる運動になるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます

○ 散歩：天気の良い日などは、気分転換もかねて散歩に出かけるなど、屋外で体を動かしましょう

**④ しっかり食べましょう**

- ◆ 「一汁三菜」が基本です
- ◆ たんぱく質を意識しましょう
- ◆ 乳製品や果物で、不足しがちな栄養素を補いましょう
- ◆ 水分補給も大切です

**⑤ お口のケアも欠かせずに、**

- 暑い時期は熱中症にもご用心
- ◆ 歯みがきを忘れずに
- ◆ 義歯の清掃も大切です
- ◆ 口を動かすことを増やしましょう

**⑥ みんなの支え合いが大切です**

- ◆ 交流方法を工夫する
  - ◆ 最新情報を共有する
  - ◆ 支援者を決めておく
- 人と人とのつながりは、だれにとっても重要ですが、一人暮らしの高齢者などにとっては特に大切です。

外出を控える生活が続くことによる孤立を防ぎ、心身の健康を保つために、家族や友人と電話やメールなどで交流するなどして、お互いに支え合いましょう。

介護予防・介護保険のご相談は  
池田町地域包括支援センターへ

☎45・8123