

# ●住吉区の高齢者の皆様へ●

新型コロナウイルス感染症で、以前のような生活が取り戻せない日常が続いています。これからも感染予防に十分に注意しながら日々暮らしていく事が大切です。新型コロナウイルスだけではなくインフルエンザなどの他の病気や持病にも気を付けなければなりません。

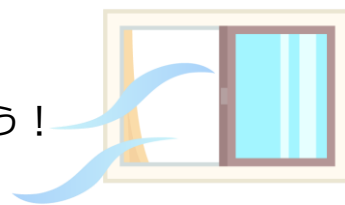
うつらない

うつさない

ために

## ① 3つの密を避けましょう

- ◎「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を！
- ◎「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう！
- ◎「密接」した会話や発声は避けましょう！



## ② こまめに手洗い

- ◎外出から帰宅したときや、調理・食事の前に石鹸で手を洗いましょう。

## ③ 咳エチケット

- ◎咳やくしゃみなど咳エチケットに気を付け正しくマスクを着用しましょう。



## ④ 体調を整えましょう

- ◎毎日体温を測定したり、体調管理に気を付け、異常を感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

〈新型コロナに関する健康相談〉

大阪市新型コロナ受診相談センター

※土日祝含む、終日対応

☎ 06-6647-0641



△新型コロナウイルス感染症の影響による『フレイル』にならないように△

「フレイル」とは、要介護状態に至る前の段階で、年をとって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態（虚弱）を言います。

（裏面へ）

# 新型コロナウイルス感染症の影響による 『フレイル』の進行を予防するために

## ●フレイルを防ぐポイント●

### ◎ 生活リズムを保つことを心がけましょう！

☞ 天気が良ければ散歩に出たり、規則正しい生活を心がけましょう。

### ◎ 家での“ちょっとした運動”や“好きな活動(作業)”を取り入れましょう！

☞ 座っている時間を減らし、ちょっとした体操やスクワットなどを行い、筋肉を維持しましょう。



### ◎ バランスの良い食事を摂りましょう！

☞ バランスよく栄養を摂りからだの調子を整え、免疫力を維持しましょう。



### ◎ お口を清潔にしましょう！

☞ 歯磨き・うがいをしてお口を清潔にし、虫歯や歯周病を放置せず定期的に歯医者さんに口腔ケアをしてもらいましょう。



### ◎ 人との交流を保ちましょう！

☞ 孤立を防ぎ、近くにいる友人や家族との交流が大切です。

## 委託医療機関でインフルエンザ予防接種が無料で受けられます！

※大阪市に住民登録があり、接種時本人が希望し、1または2にあてはまる方

1. 65歳以上の方
2. 60歳～65歳未満の方のうち心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方（身体障がい者手帳1級相当）

〈予防接種のお問い合わせは 住吉区役所 健康推進担当 ☎06-6694-9882〉

住吉区役所、住吉区社会福祉協議会、住吉区地域包括支援センター連絡会、  
住吉区ランチ連絡会、住吉区介護保険サービス事業者連絡会、  
住吉区医師会在宅医療・介護連携相談支援室、生活支援体制整備事業



【お問い合わせ】 住吉区役所高齢者支援担当 ☎06-6694-9859