

コロナ自粛による高齢者のフレイル（虚弱状況）予防について

フレイルとは「健康」と「要介護」の中間にある状態を云いますが、長引くコロナの自粛生活で高齢者のフレイルが問題となっています。

自粛生活で地域とのつながりが少なく、高齢者の孤立が進み、運動不足や偏食による栄養バランスの崩れから運動機能や身体機能が低下し、うつ病や認知症の引き金になっています。フレイル状態に陥らないため、次のことに心掛けてください。

○高齢者の皆さんへ

- ・電話でも結構です。人と話すようにしよう。
- ・早寝早起、三度の食事など、規則正しい生活を心掛けよう。
- ・散歩など軽い運動を続けよう。足の悪い人は椅子に座っても身体を動かそう。
- ・読書や趣味を生かし、目的を持って明るく楽しく過ごそう。
- ・元気な方は、地域の集まりやボランティア活動などに参加しよう。



○地域の皆さんへ

- ・高齢者のみならず、子どもたちから笑顔が消えています。出来るだけ声を掛け元気づけてください。高齢者や子どもたちを地域で見守ってください。
- ・コロナウイルスには、今のところワクチン接種が最も有効とされています。特別の理由がない限り、ワクチン接種を行いましょう。（広報委員会）



陽だまりの中

温かい日中、縁側のガラス越しに庭を眺めたら、昨年末に取り入れたキンカンの木の下に2~3粒こぼれている。その1粒の金柑を1羽のヒヨドリが口ばしでつついている。ひとつつきすると金柑が前にころがる。すると、ヒヨドリがトントンと前に進み金柑をつつく。すると又金柑が転がる。すると又・・・小さな金柑をついばんでいるヒヨドリ!! 生あるものすべて共存しているのだなーと感じたのでした。 H.M

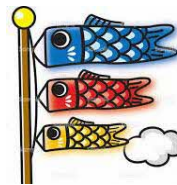


編集後記

“手を挙げよう”

信号のない横断歩道では手を挙げましょう。

止まってくださった車には、軽く笑顔で頭を下げましょう。(T.K)



裏面も
ご覧ください



☆お知らせ☆

*広報委員会
5月6日(金)
10:00

*総会
5月15日(日)
10:00

*文化部会
5月26日(木)
13:30



歯科一般・小児歯科・口腔外科・インプラント・審美歯科

TEL.0598-21-6313

三重県松阪市大黒田町1765

www.hamase-shika.com

《診療時間》

(月~金) 8:30~13:00
15:00~19:00

◆土曜 15:00 まで

《休診日》

木曜・日曜・祝日

～毎日をいきいきとご健康で～

大辻整形外科

骨、関節を長持ちさせましょう。

痛み、骨粗鬆症、関節リウマチ

ご相談させていただきます。

☎ 0598-25-0031 幸小学校近鉄道路西側

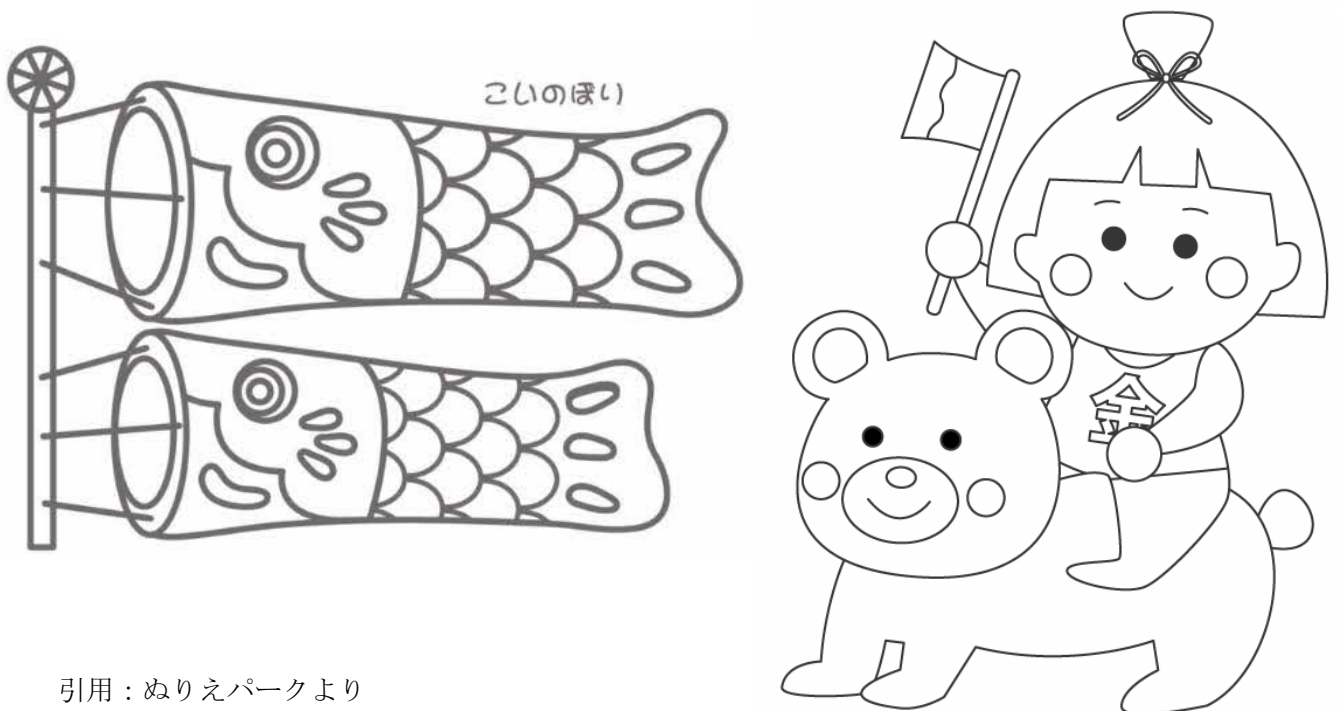
たのしいじかん おうちで楽しい時間がすごせますように☆

コロナで毎日^{まいにち}がちょっとつまらないですね。

せっかくそばにいるのに、お話し^{はなし}したり、遊^{あそ}んだり、仲良^{なかよ}くできる一緒^{いっしょ}の時間^{じかん}が持てないことはさみしいですね。

このおたよりが届^{とど}く幸^{さいわい}地区^{ちく}のみなさんが少しでも明^{すこ}るい気持ち^{あか}で毎日^{きも}を毎日^{まいにち}をすごせますように。

今回^{こんかい}はぬりえと迷路^{めいろ}を用意^{ようい}してみました。楽し^{たの}んでももらえたらうれしいです。



引用：ぬりえパークより



引用：ちびむすドリルより