

# シルバー情報のページ

福祉センター閉館日

さやま荘 ☎366-2022 / 1日(金)～6日(休) 10日(日)  
さつき荘 ☎366-2022 / 1日(金)～6日(休) 9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)・31日(日)

## 新型コロナウイルス感染症が流行しています

糖尿病や心疾患など基礎疾患のある人は、感染症が重症化しやすく、手洗いを中心とする感染予防を心がけることが大切です。

### 運動をしよう

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日ごろからの運動が大切です。

- 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う
- 家事(庭いじりや片付け)、立位を保持した調理など、農作業などで体を動かす
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす

### 食生活・口腔ケアをしっかり

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養を取ることやお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする
- しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ

### 人との交流を

- 孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。
- 家族や友人と電話で話す
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する
- 買いものや移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

**出典** 厚生労働省公式ウェブサイト「新型コロナウイルス感染症への対応について(高齢者の皆様へ)」

## いきいき百歳体操

大阪狭山市 YouTube チャンネルで動画を公開しています

外出を控えている間だからこそ適度な運動が必要です。動画を見ながら「いきいき百歳体操」にチャレンジしてみませんか。

高齢者の健康を助ける運動項目には持久力体操、筋力運動、バランス運動、柔軟性運動の4種類の要素が含まれていることが望ましいとされています。

いきいき百歳体操は、持久力体操(ウォーキングなど)を除く3種類の要素を満たして、介護予防(※)の観点からも改善を見込める構成となっています。

体操による効果として、肩や腰、膝などの関節痛の軽減、転倒予防だけではなく、自らの生活を見直すこともできます。

### ※介護予防

要介護状態になるのをできる限り防ぐこと、要介護状態になってもその悪化をできる限り防ぎ、軽減をめざすことです。元気な高齢者が要介護状態にならず、今の状態を維持できるように、また少しでも自立した日常生活を送るために、市では様々な介護予防事業を行っています。

(広報おおさかさやま 2018年7月号から転載)

問い合わせ 高齢介護グループ ☎366-0011

## 介護予防講座

認知症・転倒・尿失禁などの基礎知識を運動しながら学び習得します。

とき 7日(木)・21日(木)・6月4日(木)・18日(木)午前10時～11時30分(以降令和3年3月までの毎月第1・第3木曜日、全24回) **ところ** 社会教育センター・会議室 **講師** 介護予防運動指導員 **参加費** 月額1,000円(2回分) **定員** 20人(先着順) **持ちもの** 動きやすい服装、飲みもの **申し込み** 社会教育センター、市立公民館、市役所社会教育・スポーツ振興グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨木二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(FAX368-0121)も可。6日(休)必着 **問い合わせ** 社会教育センター ☎368-0121

## さやま荘 風呂の日

とき 26日(火)午前11時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで) **ところ** 大浴場 **入浴料** 無料 ※風呂の日以外は100円 **問い合わせ** さやま荘 ☎366-2022

## 広報おおさかさやま 広告募集!! (有料)

産業振興を図り、商品やサービスなどに関する情報を市民に提供するため、「広報おおさかさやま」に広告を掲載しています。広告掲載を希望する事業者の皆さんは、下記(いずれか)の広告代理店へお問い合わせください。

■発行部数 27,100部(市内全世帯・官公庁など) ■広告サイズ 大枠(縦60mm×横188.5mm)、小枠(縦60mm×横93.2mm) 1色刷り

問い合わせ ・S T総合広告 ☎072-368-1227 ・合同会社 IM 総合企画 ☎072-275-5449  
・(株)阪奈宣伝社大阪支店 ☎06-6214-5583 ・(株)ホープ ☎092-716-1404 ・(株)宣成社 ☎06-6222-6888

## シルバー人材センター 会員募集

市内に住んでいる60歳以上の人で、健康で働く意欲があればだれでも登録できます。

仕事の主な内容は、植木せん定や草刈り、水やり、屋内外清掃、事業所手伝い、家事手伝い、包装・こん包、ちらし配布、あて名書き、施設管理、一般事務などがあります。

問い合わせ シルバー人材センター ☎366-2277

