「コロナ疲れ」を乗り切ろう

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康面や経済面の心配が続きます。特に感染拡大防止のため、外出を控えて自宅で 過ごす時間が増えると、気持ちがめいり、大切な家族であってもお互いにイライラしてしまうことがあるかもしれません。

今の環境で不安や焦り、ストレスを感じるのは当然です。上手にストレスと付き合いましょう。つらいときは、お気軽に相談窓口にご連絡ください。

<mark>高齢者のみなさん</mark> コロナによるフレイル にご注意ください!

自宅で無理なくできるフレイル予防

動こう!

体をリフレッシュ

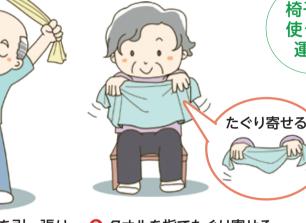
テレビ体操やラジオ体操、インターネットの運動動画などを活用して筋力を保ちましょう。三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」第570号(右記二次元コード)では、自宅でできる健康体操をご紹介しています。

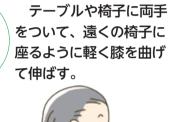












- 両手でタオルを引っ張り ながら腰から上半身をひねる。
 - 両手でタオルを引っ張り ながら体を横に伸ばす。
- タオルを指でたぐり寄せる。 (手指のストレッチ)



1日3食バランス良く

朝食や昼食を食べない × 1品で済ませる ×

「1日3食」「主食・主菜・副菜」をバランス良く組み合わせて、必要な栄養を取りましょう。下表の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上が健康の目安です。



作3う!

ストレスに負けない心

●電話やメール、SNSなどで、信頼できる人と話してみる。

椅子を

使った

運動

- ●新しい料理に挑戦する、読書するなど、自宅で過ごす時間を楽しま。
- ●不安を感じる場合は、各種報道から離れる時間を持つ。
- たばこやお酒に頼り過ぎない。
- ●1日20分程度は日光を浴びる。
- ●睡眠時間を十分に取る。



話そう!

高齢者電話訪問事業

問みたかボランティアセンター☎76-1271

電話訪問員が電話で安否確認をします。外出自粛で感じている ストレスや不安などを一人で抱え込まず、話してみませんか。

- ■月・金曜日午前10時~正午、午後2時~4時、水曜日午前10時~正午
- ■おおむね65歳以上で1人暮らしまたは日中独居の市民
- □同センター☎76-1271・AX 76-1273へ

相談窓口に話してみる

高齢者の相談窓口

足腰が弱った気がする、最近眠れない、食欲が湧かない、気分が落ち込む、ここ数日誰とも会話をしていないなど、不安や困りごとのある方はお住まいの地区の地域包括支援センターにお電話ください。

受付時間:月~土曜日 午前9時~午後5時

地域包括支援センター	電話番号	担当地区
東部	2 48-8855	牟礼、北野、新川2~3丁目
井の頭	☎ 44-7400	井の頭
連雀	2 40-2635	下連雀5~9丁目、上連雀6~9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺	☎ 76-4500	下連雀1~4丁目、上連雀1~5丁目
西 部	2 34-6536	井口、深大寺、野崎2~4丁目
大 沢	☎ 33-2287	大沢
新川中原	2 40-7204	中原、新川1・4~6丁目