

「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しましょう。つらいときは、お気軽に相談窓口にご連絡ください。

高齢者のみなさん
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

外出自粛が続くと、心と体の働きが低下する恐れがあります。特に高齢者の場合、要介護状態となる危険性が高い状態(フレイル)になる心配があります。これからも元気に過ごすために、自宅で健康を維持しましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2621

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ます。



タオルを使った運動

① 両手でタオルを引っ張りながら腰から上半身をひねる。

② 両手でタオルを引っ張りながら体を横に伸ばす。

椅子を使った運動

たぐり寄せる
(手指のストレッチ)

③ タオルを指でたぐり寄せる。(手指のストレッチ)

テーブルや椅子に両手をついて、遠くの椅子に座るように軽く膝を曲げて伸ばす。

食べよう！ 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。

1 肉		6 緑黄色野菜	
2 魚介類		7 海藻類	
3 卵		8 いも	
4 大豆・大豆製品		9 果物	
5 牛乳・乳製品		10 油を使った料理	
あなたの点数は・・・		点	

作ろう！ 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。
- 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む。
- 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

☎ 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・FAX 76-1273へ

相談窓口話してみる

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	☎48-8855	牟礼、北野、新川2～3丁目
井 の 頭	☎44-7400	井の頭
連 雀	☎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	☎34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
大 沢	☎33-2287	大沢
新 川 中 原	☎40-7204	中原、新川1・4～6丁目