

「フレイル予防」のすすめ

「フレイル(虚弱)」とは、年をとって、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。高齢者は、新型コロナウイルス感染症により外出の機会が減ることで、フレイルになりやすくなるといわれています。

あ たらしい生活様式を守り、日々のちょっとした心がけを **つ** づけて、
た のしみながら健康づくりに取り組みましょう！

第4回

人とのつながり編

～人とのつながりや
地域での助け合いが大切～

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。また、いまは誰かの「困った」「手伝ってほしい」のサインが見えにくくなっています。3密を避け、感染症対策をとりながら、人とのつながり・関わりをもち続けるとともに、ご近所の声かけや地域の支え合いを続けることが大切です。

3密を避け、感染症対策をとりながら、
1日1回以上は人と交流しましょう。

遠方の家族や友人と、電話や手紙などで交流することも有効です。



買い物やゴミ出しなど、困ったときは
お互いに助け合いましょう。

ご近所付き合いの中で、困ったときに相談したり助けを呼べる相手を見つけておきましょう。事前に話しておけば、より安心です。



ひとり暮らしの高齢者や、困っている人がいたら、
見守りや声かけをすることが大切です。

地域でのつながりや困りごとについては、
熱田区社会福祉協議会にご相談ください。



熱田区社会福祉協議会
オリジナルキャラクター
アツツ

熱田区社会福祉協議会
オリジナルキャラクター
タツク

検索
して
みよう

名古屋市新型コロナ
ウイルス感染症対策
特設サイト



食事の前には手洗いを
しっかりと！熱田区モノから
ヒトへの感染防止！3D大作戦

