

心の健康を保つために

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。



電話やメールで、積極的な交流を



毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を



作ったことのない料理に挑戦



●周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう

【気づきのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- やわらかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見かけなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

地域でサポートをするために

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、通いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。

通いの場を再開するときの留意事項

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討する
 - 参加者の体温や体調の確認を行い、記録する
 - 参加者に手洗い、マスクの着用を呼びかける
 - 3密を避け、人と人との距離を確保する
 - 参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行う
- 通いの場が再開したらぜひ行ってみましょう。



地域がいきいき



「集まろう!通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。詳しくはこちら <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!

地域がいきいき

集まろう!

通いの場



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。



うつらない
うつさない



体を
動かそう



きちんと
食べよう



磨こう、
か
噛もう



誰かと
話そう

