

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。

また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。

## 生活不活発に気を付けて！！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。

歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。



## 先の見えない自粛生活… フレイルの進行を予防するために！！

### ①運動をしましょう！

テレビのCM中に足踏みするなど座っている時間を減らしましょう。  
ラジオ体操やスクワットなどを行い、筋肉を維持しましょう。  
天気の良い日は、人混みをさけて少人数で散歩をしましょう。



### ②しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を摂りましょう！

多様性の富んだ食事を3食欠かさず食べることを意識しましょう。  
バランスの良い食事は、免疫力アップにもつながります。



### ③お口を清潔に保ちましょう！しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。誤嚥性肺炎の予防にも効果的です。

お口周りの筋力低下を予防するため、1日3食、しっかり噛んで食べましょう。

自粛生活が続くことで、人と話す機会が減ることも…電話等を利用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌や早口言葉もおすすめです。

### ④家族や友人との支え合いが大切です！

外出しにくい今こそ、家族や友人が互いに支え合い、電話やFAX等を活用するなどして意識して交流しましょう。

買い物や通院など助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

高齢のご家族がいらっしゃる方は、ぜひ促してあげましょう！！



▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎9102

## 「支えあう 住みよい社会 地域から」 5月12日は、民生委員・児童委員の日です

活動強化週間

5月12日(火)～18日(月)

### 【行動宣言】

・常に地域住民の立場に立った活動を行います。

・地域共生社会の実現に向けて、地域のつながり、地域の力を高めるために取り組みます。

・さまざまな課題を抱えた人びとを支えるために、幅広い関係者、関係機関との連携・協働を進めます。

・国の未来を担う子どもたちが健やかに育つことができるよう、子育てを応援する地域づくりに取り組みます。

・民生委員・児童委員制度を守り、発展させていくため住民にとってより身近な存在となるよう周知活動に取り組み、その理解を広げます。

### ●民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、民生委員法および児童福祉法に設置が定められ、町・県の民生委員推薦会で選定された方を厚生労働大臣が委嘱しています。

任期は3年で、本町では現在49名の民生委員・児童委員が委嘱されており、うち3名が主任児童委員として指名されています。

### ●民生委員・児童委員の役割

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの相談相手です。子育てに関すること、

高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがありましたら、お気軽に近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

地域の皆さんの心配ごとを解決するために、専門機関や福祉サービスなどをご紹介したり、皆さんと行政とのパイプ役や調整役を務めたりします。

民生委員・児童委員には、守秘義務があります。地域の皆さんから受けた相談内容の秘密を守り、個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

お住まいの地域を担当している民生委員・児童委員が分からない場合は町健康福祉課までお問い合わせください。

●主任児童委員の役割  
民生委員・児童委員の中に、児童福祉に関する問題を専門的に担当する主任児童委員がいます。

主任児童委員は以下の業務を通じて、区域担当児童委員の活動に協力しています。

- ・児童福祉関係機関、施設等との連絡
- ・区域担当児童委員への救助活動
- ・要援護児童・家庭への援助

▼問い合わせ先  
健康福祉課 福祉人権係  
☎9128

## 6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことから、この日を「人権擁護委員の日」と定めています。

人権擁護委員は、地域の方の身近な相談相手として人権相談を受け、問題解決のお手伝いや法務局と協力して人権侵害による被害者の救済をします。

また、多くの方に人権について関心を持っていただくように啓発活動を行っています。21世紀は「人権の世紀」とされており、一人一人が人権を尊重することの重要性を正しく認識し、これを前提としてすべての人の人権が保障され、相互に尊重し合い共存できる豊かな社会の実現に向けて活動を展開しています。

町では、左記のとおり特設相談所を開設し人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

▼日時 6月1日(月)  
午前9時～正午

▼場所 上三川町役場  
町民相談室

▼町の人権擁護委員

- 菊地 守人さん
- 田中 則子さん
- 谷中 好江さん
- 稲見 和正さん
- 北條 久男さん
- 篠原 光枝さん

▼問い合わせ先  
健康福祉課 福祉人権係  
☎9128

相続対策【遺言・遺産承継】 認知症対策【後見・家族信託】  
無料・出張相談にも応じます。



司法書士  
ゆい総合法律事務所

河内郡上三川町しらさぎ1-25-7 TEL:0285-37-9742 上三川 司法書士