

# 地域包括支援センター長森だより

## いつまでも住み慣れたこの街で…

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



令和3年3月号

# コロナに負けない体づくり



新型コロナウイルスに感染すると重症化が懸念されている高齢者の中には、いまも外出することをためらい、体を動かす機会が大幅に減っている方がいます。運動不足によって体力の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下など健康二次被害が心配されます。

## 運動不足の長期化による影響

- ・ ウイルス感染への不安
- ・ ストレス蓄積
- ・ 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- ・ 体力の低下
- ・ 腰痛・肩こり・疲労
- ・ 転倒による寝たきり（高齢者）
- ・ フレイル・ロコモ



## 運動の効果

- ・ 自己免疫力の向上
- ・ ストレス解消
- ・ 体重コントロール
- ・ 体力の維持・向上
- ・ 血流の促進
- ・ 転倒防止
- ・ 認知症予防
- ・ 食欲増進

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

- ・ 咳エチケットの徹底
- ・ こまめに換気
- ・ 毎朝の体温測定・健康チェック

1



座っている時間を減らす

2



片足立ちやスクワットなどの  
下肢筋トレ

3



散歩や健康体操など

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。  
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

（スポーツ庁ホームページより）



## 情報発信動画のお知らせ

岐阜市包括支援センター長森より、介護予防についての動画を配信しています。今回のテーマは「転倒予防」です。ぜひご覧ください。

①検索してアクセスする

岐阜市地域包括支援センター長森

検索

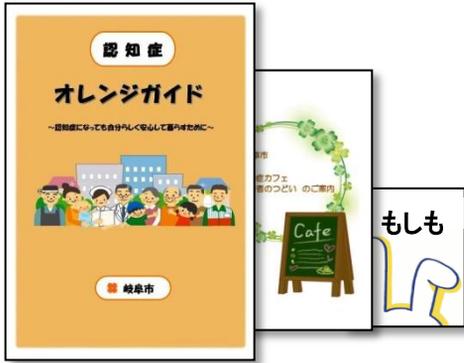
視聴方法などご不明な点は  
包括支援センター長森までお問合せ  
ください。

②QRコードで  
アクセスする



認知症について

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。



自分や身近な方に気になる症状が現れたとき、不安になっても一人で悩むことはありません。まずは、かかりつけの医師や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

岐阜市では、認知症の症状と対応の仕方や相談窓口などをまとめた冊子「オレンジガイド」などを準備しています。地域包括支援センターにありますし、市役所ホームページからもダウンロードできます。

また、包括支援センター長森では、来年度も認知症サポーターの養成講座を予定しています。

ぜひご参加ください。



\* 本のご紹介: 「もしも気になるようでしたらお読みください」 認知症介護研究・研修センター仙台発行

「還付金」や「払い戻し」などの連絡にご注意を

私はだまされない！！

「保険料の還付金がある」「新型コロナウイルス感染症関連の還付金がある」、「医療費の払い戻しがある」などと偽り、ATMに誘導し、お金を振り込ませようとする「還付金詐欺」が、**高齢者を狙って多発しています。**

市役所や警察などの公的機関や金融機関がこのような連絡をすることはありません。そのような電話があった場合には、家族や近隣の人に相談したり、警察や消費者センターに連絡するなど冷静に行動してください。



岐阜市消費生活センター **058-268-1616**

午前9時～午後5時 月・土

午前9時～午後7時

火・水・木・金

休日

日・祝日年末年始

岐阜市地域包括支援センター長森

**☎058-245-2855**

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

