

中央区老人福祉センターだより

2020年5月 臨時合併号



中央区社協HPの新着情報からセンターだよりが見られます！

※新型コロナウイルスの感染防止対策の為
臨時休館をしており、利用者のみなさまには
ご不便をおかけしております。

緊急事態宣言の解除予定が延期になり引き続
き休館となりました。

開館が決定しましたらご案内いたします。

尚、開館以降も利用者の皆様の健康と安全を
第一に考慮し、開館後のセンター主催のイベ
ントの開催方法等を検討中です。

自粛生活にも疲れを感じる今日この頃ですが
適度な運動も必要です。(次頁をお読み下さい)

感染予防に関する正しい知識をもって
元気にお過ごしください。



※休館中も電話受付はしております。ご不明な点はお問合せください。

中央区南老人福祉センター ☎06-6213-2172
中央区東老人福祉センター ☎06-6941-7719

適切な外出と会話を！

「緊急事態宣言」、「不要不急の外出の自粛」…

でも、外出や会話をしないと、筋力も免疫力も下がってしまいます。感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

外出

次のような条件では感染のリスクが低いので1日1回は人混みを避けて外出し筋力が落ちないように心がけましょう。

- ① 広い(天井が高い)空間
 - ② 窓やドアが頻繁に開いて換気ができる場所
- ※① ~ ② の条件のもと、1時間以内

近所のスーパー等での買い物は過度に警戒する必要はありません。ただし、他の方が触れた物に触ることが多くなるため帰宅して石鹸で手洗い・うがいをするまでは顔(目・鼻・口)に触れないようにしましょう。



会話

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が弱ることで、きちんと栄養がとれなくなるなど、免疫が下がってしまいます。

1日1回以上は誰かと会話(電話)を



2m離れた状態で屋外や換気状態が良い場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われています。マスク着用であれば、さらに安心です。外出しにくい方は、少なくとも1日に1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに安否を確認したり、楽しくお話をすることも大切です。