

住之江区地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、高齢者の方の介護や生活に関する相談窓口です。

第19号

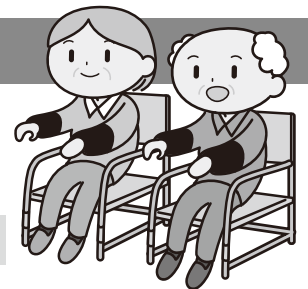
発行：住之江区地域包括
支援センター
TEL：06-6686-2235

コロナ禍で 気をつけたいポイント!



1 「生活不活発」に気をつけましょう

動かないこと(生活不活発)により、身体や頭の働きが低下し、回復力や抵抗力も衰える傾向があります。



★「テレビを見ながら体操をする」など、身体を動かす時間を増やしましょう。

※大阪市では百歳体操の動画を吉本興業株式会社と共同で作製し、YouTubeで公開しています。
右記のQRコードからご覧いただけます。

※サンテレビでは土曜10時～神戸市の「KOBE元気!いきいき!!体操」が放送されています。

百歳体操の動画はコチラ



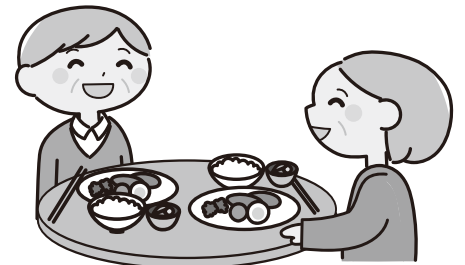
2 1日3食、栄養バランスのよい食事を摂って免疫力を維持しましょう

★主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事

特定の食品をとれば病気にならないというものはありません。
いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

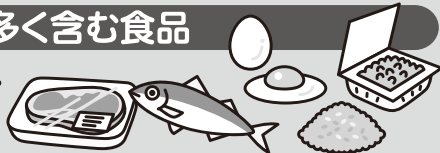
★たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

不足すると、体力や免疫力が低下します。ストレスが続く環境では特に、十分に摂取する必要があります。



たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・大豆・
大豆製品



ビタミン・ミネラルを多く含む食品

野菜・果物・海藻類・
きのこ類・牛乳



3 電話も活用し 毎日おしゃべりをしましょう

自粛生活で会話の機会が減ると、お口の力が衰える心配があります。会えなくても電話で会話する、鼻歌を歌う、早口言葉など意識してお口周りの筋肉をつかきましょう。



4 人や動物・植物、音楽や作品 などに触れましょう

「笑い」が免疫力を高めることは、よく知られていますが、人だけでなく動物・植物や人が生み出した作品等を通して、様々な感情を表に出すことが免疫力を高めることにつながります。



コロナ禍で追加費用を求められる契約や悪質な詐欺等が発生しています!

1 コロナ禍の葬儀 感染対策で高額になることも

国民生活センターへの相談例

- 出席者は家族のみで10人未満なのに、葬儀社から新型コロナ対策のため3密を避けて大ホールで行うと言われた。小ホールとは何十万円も費用に差がある。
- 通常の葬儀費用に加え、新型コロナ対策として衛生管理費を請求された。



★葬儀社との打ち合わせは喪主だけでなく、親族などと複数人で行い、申し込む前に見積書で納得できる内容や費用であるかを、よく確認しましょう。

2 新型コロナワクチンに便乗した詐欺

国民生活センターへの相談例

- スマートフォンに「ワクチン接種の優先順位を上げる」というメッセージが届いた
- 行政機関を名乗り「ワクチン接種に必要なので口座情報を教えて」と言われた
- 保健所の依頼で来たと騙る事業者から、新型コロナウィルスの検査薬を販売すると勧誘された



★行政機関等が「ワクチン接種に必要」などと言って個人情報や金融機関の情報を電話やメールで聞くことはありません。聞かれても答えないでください。検査薬の販売を業者に依頼することはありません。

不審に思った時、トラブルにあった時は、一人で悩まず、すぐに地域包括支援センターや消費者センターへご相談ください。



大阪市消費者センターの消費生活相談窓口

☎06-6614-0999 月曜日～土曜日 10時～17時
(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)

消費者ホットライン

188(局番なし)でも
つながります。

より身近な地域で相談していただけるよう、地域包括支援センター以外にも相談窓口を設けています

お近くの相談窓口へどうぞ!

住之江区地域包括支援センター

大阪市住之江区社会福祉協議会(さざなみ)

御崎4-6-10 ☎6686-2235

〈受付時間〉

(月～金) 午前9時から午後7時
(土) 午前9時から午後5時半
(日)・祝日・年末年始休み

※市営バス「御崎三丁目」バス停前、住之江小学校の一角です

新北島ランチ(豊泉家)

新北島7-4-20 ☎6683-4321

〈受付時間〉

(月～金・祝) 午前9時から午後6時
(土)・(日) } 休み
年末・年始

※「住之江郵便局前」から大和川通りを南港方向、お城のような建物です