

ワクチン接種後も

高齢者のみなさまへ

続けよう感染予防！ 予防しようフレイル※1！！

※1 フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを意味します。

今後も必要です！ 感染予防！

ワクチンの2回目の接種を受けて約1～2週間経つと免疫ができるかとされています。※2
それでも新型コロナウイルス感染症に感染するケースがありますので、ワクチン接種の後も感染防止策を続けてください。※2 令和3年9月末現在

- マスクの着用を続けてください！
- 人との距離を保ってください！（間隔は最低1m）

マスク未着用時は感染リスクが上がります！
食事や会話時は注意！



体力・気力の低下に気を付けて！

コロナ禍で外出が減り、足腰が弱り、体力が落ちたり、家に閉じこもりきりになって気力が落ちたりしてはいませんか？

ポイント

できるだけ身体を動かす

- 人混みを避けて散歩をする。
1日20分目標。転倒に注意！
- 普段している体操を続ける。
百歳体操、テレビ体操、ラジオ体操など
- 家でできる用事や楽しみで体を動かすようにする。
座りっぱなし、ゴロゴロしっぱなしの時間を短くすることが大切です。

出来ることから
始めよう！



ポイント

生活にリズムを作って気力を保つ

- 1日1回は外出して、生活空間を広げる。
- 家の中でも「興味のあること」を「無理のない範囲」で続ける。
- 心おきなく話せる人と、電話やメールなども活用して、交流する。



健診で自分の健康チェック！！

生活が変化しているコロナ禍だからこそ、健診を受けて健康状態や生活を見直すチャンスです。

府中町地域包括支援センター

府中町浜田本町5番25号

電話 (082) 285-7290

高 齢 者 の

よろず相談所



口腔体操



お口・舌の動きをスムーズにする体操



①口をすぼめる。 ②「イ～」と横に開く。

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり 10回押しつける。
③右のほほでも同じこと繰り返す。

① 「パ」…唇をはじくように
② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
④ 「ラ」…舌をまるめるように
各発音 8回を2セット行う。

日本歯科医師会ホームページより

知

つ

得

情

報

<認知症の相談窓口> (町内のオレンジドクター以外の窓口)

◎ 認知症疾患医療センター

草津病院 (広島市西区)

082-270-0311

瀬野川病院 (広島市安芸区)

082-893-6266

<若年性認知症※3の相談窓口>

※3 65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。

若年性認知症コールセンター

0800-100-2707

広島県若年性認知症サポートルーム

082-298-1034

府中町 高齢介護課 高齢者福祉係※4

082-286-3256

※4 認知症地域支援推進員が対応します。

