

新しい生活様式を取り入れた介護予防を！

新型コロナウイルス感染症がまん延している中、多くのみなさんが外出を控え、居宅で長い時間を過ごされました。このような生活で不活発な状態が続くと心身の機能が低下すると言われてます。

少しずつ地域での活動が再開していますが、以前と同じ生活に戻るのはまだ先になりそうです。

今こそ新しい生活様式を取り入れながら健康の維持・増進に取り組みましょう！

【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組み】

- ①日頃からの運動が大切です。人ごみを避けて散歩をしたり、家の中や庭等で体操を行いましょう。家事や農作業で体を動かすこともいいですね。
- ②免疫力を低下させないため3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- ③人との会話も大切です。家族や友人、近隣住民等との身近な交流の他、遠方にお住まいの人とも電話やオンラインなどの様々な手段を通じて交流ができます。
- ④新しい生活様式を取り入れたくても、自分だけではどうしたらよいか分からないことがあります。電話等による見守りをはじめ、介護・福祉の関係機関、民生委員、ボランティア等と協力して地域や人々のつながりを再構築しながら地域ぐるみで取組みをすすめましょう。

問合せ＝地域包括ケア推進課（内線585）

AR

アプリ「COCOAR2」
(P2) をダウンロードして
動画を見てみよう！！

もの忘れ相談会 (参加無料・要申込)

最近、物のしまい忘れや置き忘れが増えたと感じたり、誰かに言われて心配になったことはありませんか。

タッチパネルパソコン(もの忘れ相談プログラム)を使った認知症のセルフチェック型テストができます。

チェック後には地域包括支援センター職員が、もの忘れや認知症についての相談をお受けします。お気軽にお越しください。

日時＝8月29日(土) 14時～16時(1人30分程度)

場所＝治道地区公民館 会議室

対象＝市民、4人(申し込み先着順)

申込・問合せ＝第三地域包括支援センター
(☎57-2233・☎57-1153)

大和郡山市認知症サポーター 養成講座(参加無料・要申込)

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか。

日程	時間	場所	定員
9月8日(火)	10:00～ 11:30	三の丸会館 研修室1	10人

内容＝認知症の症状と対応、予防についての基礎知識など。講座終了後にももの忘れ相談を行います。(希望者のみ・要申込)

申込・問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、講座を中止する場合があります。