

川西包括だより 号外

令和2年4月 川西地域包括支援センター発行

先の見えないコロナ自粛生活から身を守るために…

フレイル(虚弱状態)を予防しよう!

新型コロナウイルスが大流行しています。高齢者の皆さんは重症化しやすいという傾向があるため、手洗いの励行、不要不急の外出を控えて、感染の予防に努めましょう。しかし、**感染防止のために家にこもりがちになっていませんか?**感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、『生活不活発』による健康への影響が心配されています。

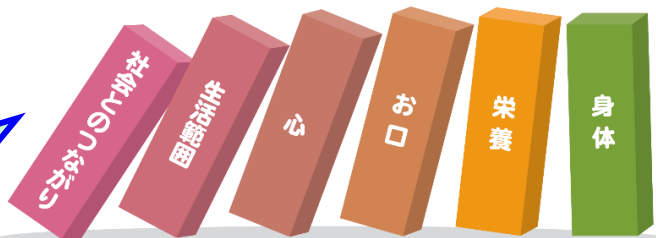


【フレイルとは?】

加齢に伴い心身が衰えた状態のことで、**放っておくと要介護状態になってしまう**危険の高い状態のことです。

ドミノ倒しにならないよう!

フレイルの入口は、**社会とのつながり**が絶たれてしまうことです。そこからドミノ倒しのように進行し、いずれは心身に影響が出てきます。



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

①身体を動かすように努めましょう!

自宅でも出来る体操やストレッチなど、身体を動かす機会を持ちましょう。

ラジオ体操やテレビ体操、人混みを避けて**散歩に出て陽の光を浴びる**こともおすすめです。筋力を維持したり、骨を丈夫にする効果があります。

②人との繋がりを切らさないようにしましょう!

外出できなくても、**電話で人と話をする**機会を持ったり、**メールを打ったり手紙を書く**ことも脳トレとして認知症予防の効果があります。

～フレイルを予防して、元気に乗り切りましょう!～

裏面もご覧ください

注意 新型コロナウイルスに便乗した 特殊詐欺にご用心！

新型コロナウイルス感染予防で自宅にいる高齢者を狙った、特殊詐欺が急増しています。『自宅にいる』と目星を付けられると、詐欺グループに狙われやすくなります。

今、あなたの大切な財産が狙われています！！



実際にあった手口

手口①: キャッシュカードをだまし取る

警察官や金融機関の職員を名乗って電話をかけてくる。「あなたのキャッシュカードが悪用されている。暗証番号を変えるためにカードを預かる。」などと言い、キャッシュカードと暗証番号をだまし取る。

手口②: マスクや新型コロナウイルスを口実に使う

- ・「10万円払えば感染が終息するまで毎月マスクを配布する」
- ・「コロナウイルスが下水管に付いている。洗浄に〇〇万円かかる」
- ・「保健所だが、あなたに新型コロナウイルス感染の疑いがある。検査を受けるために検査費を振り込んで欲しい」。 など

今後も、新型コロナウイルスに関する政策などを騙った新たな手口が出てくる可能性があります。

- 『マスク』『新型コロナウイルス』『給付金』などを口実に個人情報をお聞きされた場合はご用心！
- 『行政から委託されて来た。』など、不審に思ったらきっぱりと断り、お金を渡したり個人情報を伝えないようにしましょう。

少しでも『おかしい』と感じたら…

警察(110番) 上田市消費生活センター(Tel 75-2535)

川西地域包括支援センター(Tel 26-1172)