

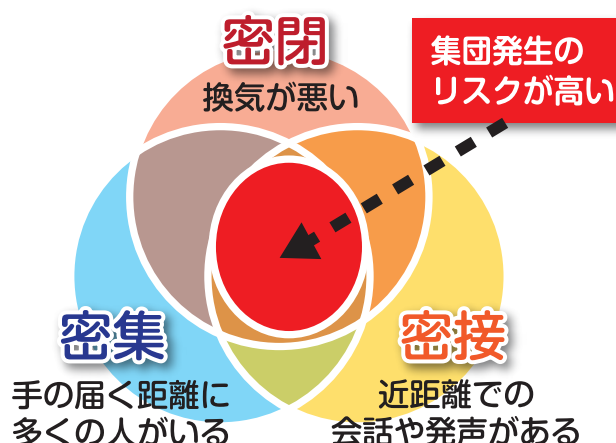
高齢者の生活のポイント

～新型コロナウイルス感染症に 負けないからだづくり～

● 自分を守ると同時に相手を守る、感染症予防

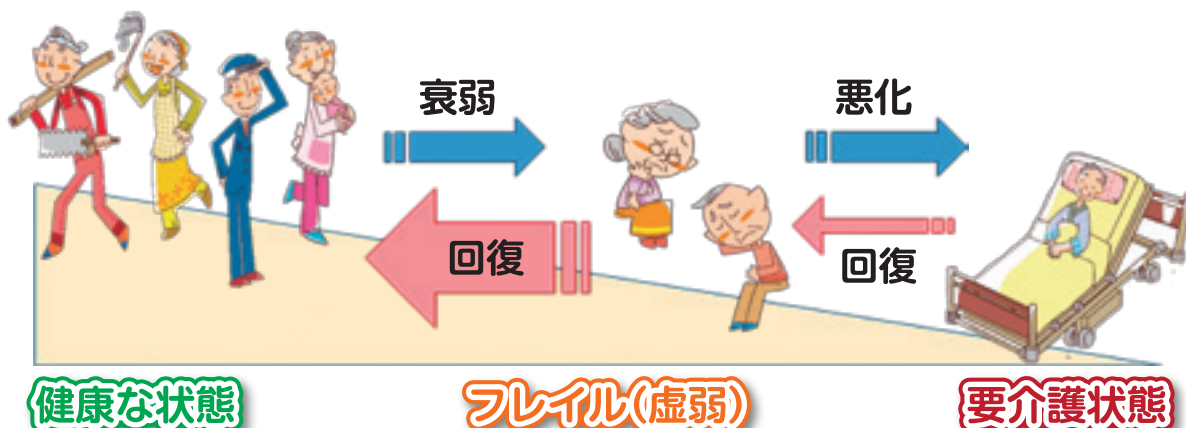
高齢者は、感染症にかかりやすく、また重症化しやすいと言われています。
「かからない」・「広げない」ために、基本的な感染予防に努めましょう。

- ①手洗い、手指用アルコールによる消毒
- ②マスクの着用
- ③3密を避け、ゼロ密を目指す（右図参照）
- ④十分な栄養と睡眠



● 注意したい「生活不活発」

身体を動かさないことにより、心身の働きが低下しやすくなることを「生活不活発」と言い、その状態を放っておくと、フレイル（虚弱）が進みます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。



【 高齢者の相談窓口 】

- 瑞浪市高齢福祉課

電話：68-2117

- 瑞浪南部地域包括支援センター

（担当地区：瑞浪地区・稲津地区・陶地区）

電話：68-8111

- 瑞浪北部地域包括支援センター

（担当地区：土岐地区・明世地区・釜戸地区・大湫地区・日吉地区）

電話：63-1015