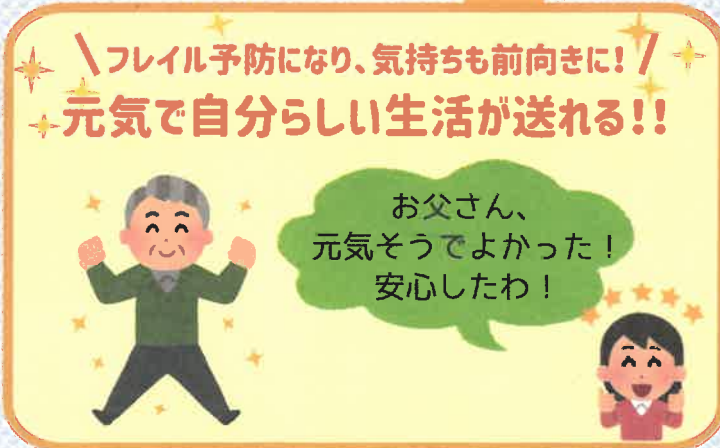
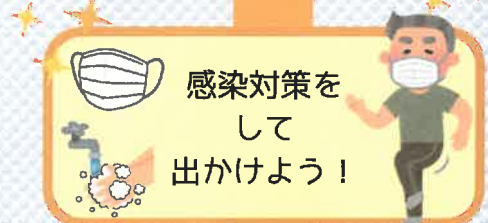
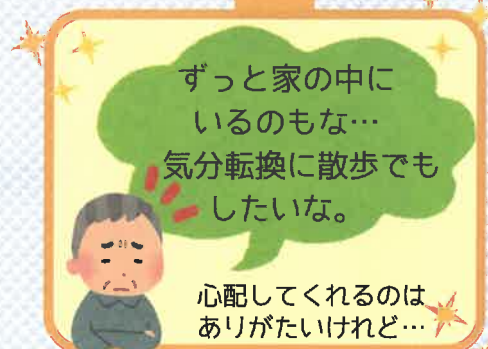
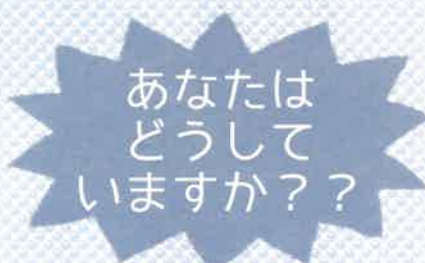
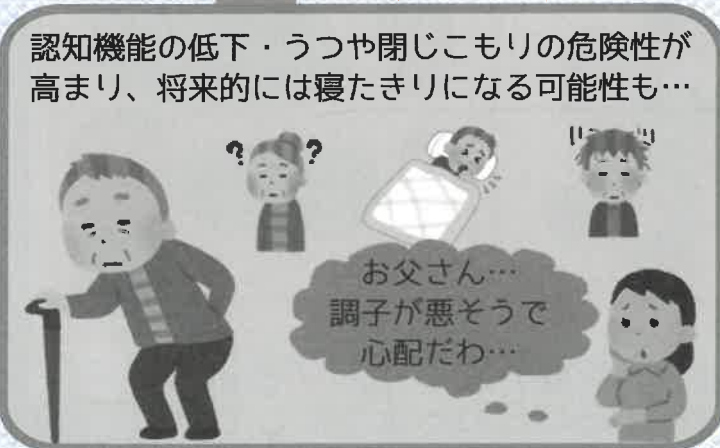
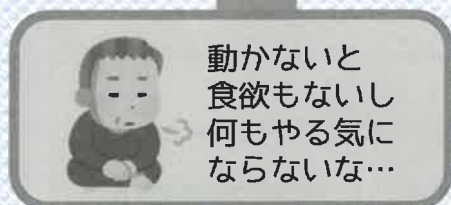
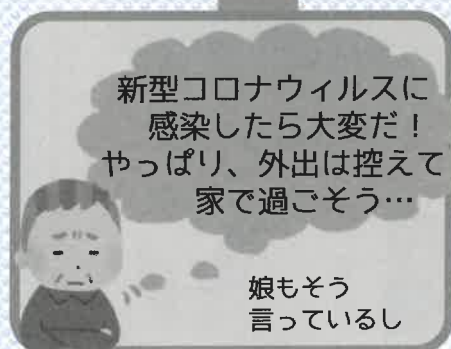
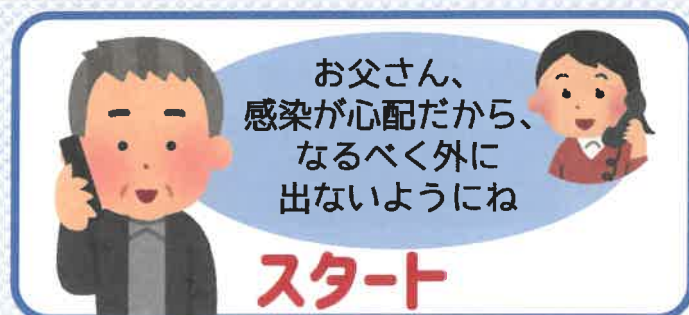


＼ 新型コロナウイルス感染症に負けない!! / これからは、外に出かけませんか？

長期化するコロナの影響により、外出を控えて自宅で生活することが長くなると、フレイル状態に陥りやすくなります。「新しい生活様式」を取り入れて、メリハリのある生活を送りましょう！

フレイルとは…病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。



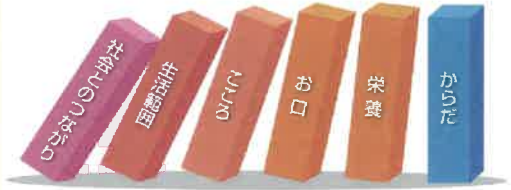
高齢者のご家族がいらっしゃる方へ

感染症を心配しすぎるあまり、過度に外出を控えたり、人と会うことを避けると、近い将来、**要介護状態になるリスクを高める**ことになります。

感染対策とともに、フレイル予防にも取り組むように声をかけましょう。

また、ご家族との交流もいつも以上に大切にしましょう。要介護へのきっかけは、**社会とのつながりを失う**ことです。家から出て、友人やご近所の方と話したり、日光を浴び、ウォーキングやストレッチなど体を動かすことが大事です。

ドミノ倒しにならないように!!



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図)

今までは…

お父さん
外出は
控えてね!

これからは!!

感染対策をして
出かけてね!

いってらっしゃい!



3密を避けて、人と
交流をしましょう!



外出時には、マスク
を着用しましょう!



こまめに手を洗い
ましょう。

今までは…

会い
に行かないで
おくね…

これからは!!

お互いにマスクをして
短い時間でも会おう!



これからは!!

こまめに電話で連絡を!

お父さん
ごはんちゃんと
食べてる?

おじいちゃん
元気?



ソーシャルディスタンス（社会的距離）はしっかり守って
家族や人とのつながりを、身近に感じられるようにしてい
きましょう!!