

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

# あんきクラブ便り

発行:令和3年4月30日

可見市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

第6号

## 新型コロナウイルス 「第4波」非常事態宣言

市民の皆さまへ

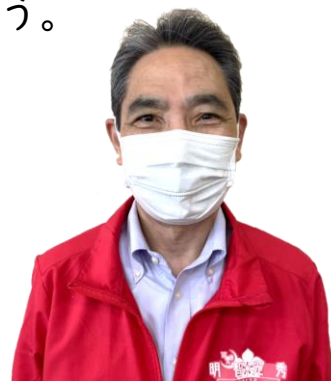
新型コロナウイルスの「第4波」が今までの波をはるかに上回るスピードで急拡大し、県は4月23日に非常事態宣言を発令しました。その最大の要因が「変異株」です。「変異株」は感染力が極めて高く、特に高齢者は重症化しやすく、死亡率も高いため、厳重な注意が必要です。

マスク着用、手洗い、人との距離確保、三密（密閉・密集・密接）の場の回避など、基本的対策の徹底をお願いいたします。また、マスクをしても、近い距離で長時間会話をすることで感染することがありますので避けてください。体調の異変（発熱など風邪症状、味覚・嗅覚障害、息苦しさなど）を感じたら全ての行動を中止してすぐに主治医に相談してください。

同時に、感染を恐れるあまり、「動かない」ことで身体や頭の働きが低下してしまいます。自粛生活の中でも、動かない時間や座っている時間をなるべく減らし、体を動かすことを心がけましょう。散歩などの有酸素運動は認知症予防にもとても効果的です。また、しっかりと栄養のある食事を取り、この難事を乗り越えましょう。

令和3年4月30日

可見市長 富田成輝



# 新型コロナワクチン接種予約について、皆さまへのお願い

接種予約受付は令和3年5月6日(木)午前9時からです。  
開始当初は電話が大変混雑すると予想されますが、  
希望される全員のワクチンは確保されます。  
電話が繋がらない場合でも、あわてず、日時を変えてご予約ください。



ワクチンの予約・問い合わせ (9:00~18:00 日曜日を除く)

☎ 0570-03-3203 利用できない場合は ☎ 090-8639-6678

## 基本的な感染対策の徹底を

「変異株」も基本対策で感染防止することができます



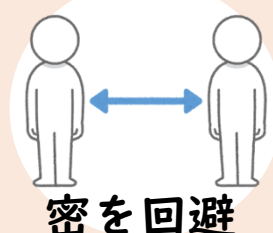
マスク着用



手洗い



手指消毒



密を回避  
距離確保



異変を感じたらすぐ  
主治医に相談

## 体を動かし栄養をとることが大切

座ってじっとしていると体も脳も弱ってしまいます。  
活動的であることが長寿の秘訣です。



### 体操・運動・散歩をしましょう

ラジオ・テレビ体操などを活用しましょう。かかと上げ、つま先上げ  
などは転倒防止に有効です。天気のいい日は10分でも、外に出て  
人混みを避けて歩きましょう。難しい場合は、椅子に座って足踏み  
や足上げをしましょう。



### 栄養のある食事をとりましょう

多様性に富んだ食事を三食欠かさずに食べ、免疫力を  
維持しましょう。色とりどりの野菜をたっぷりとり、  
からだ(特に筋肉)を作るのに大切な栄養素である  
「たんぱく質」を特にしっかりとりましょう。

