

長 支 第 1 2 4 3 号  
令和 3 年 1 月 2 6 日

住民主体の通いの場代表者 各位  
認知症カフェ代表者 各位  
地域支え合いボランティア活動団体代表者 各位  
老人クラブ会長 各位

山形市長 佐藤 孝 弘  
( 公 印 省 略 )

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う地域活動の自粛要請期間の延長について (通知)

日頃より、山形市の福祉行政につきましてご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

令和 2 年 12 月 17 日付長支第 1117 号の通知において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う対策として、山形市では、重症化リスクが高いとされる高齢者への感染防止の観点から、高齢者が参集する地域活動を令和 3 年 1 月 31 日まで自粛していただくよう要請しております。

現状においても引き続き感染拡大を防止し、感染状況を注視する必要があることから、高齢者を対象とする地域活動の自粛要請期間を令和 3 年 2 月 14 日 (日) まで延長することといたしました。

それ以降の取り扱いについては、同年 1 月の山形市における新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、2 月上旬に判断のうえ、再度お知らせいたします。

各団体におかれましては、通知の趣旨についてご理解いただくとともに、地域の役員等の皆様と今回の通知に係る情報の共有をしていただきますようお願いいたします。

また、活動自粛が長期に渡ることにより、高齢者の閉じこもりや生活不活発による心身機能の低下が懸念されます。このため、別添のチラシ「生活機能の低下を予防しよう!!」をご活用いただき、「新しい生活様式」を実践しながら、介護予防活動に取り組んでいただけるよう、活動参加者への周知をお願い申し上げます。

記

1 自粛の延長を要請する期間

令和 3 年 2 月 1 4 日 (日) まで

2 自粛の延長を要請する地域活動

- (1) 住民主体の通いの場
- (2) 認知症カフェ
- (3) 地域支え合いボランティア活動 (通所 B 型)
- (4) 高齢者交流サロン (囲碁、将棋、趣味活動等)
- (5) 老人クラブ活動

【担当】 山形市長寿支援課 6 4 1 - 1 2 1 2 (代表)  
○住民主体の通いの場・認知症カフェ (内線 5 6 8)  
○地域支え合いボランティア活動団体 (内線 5 6 4)  
○老人クラブ (内線 5 6 3)

# 生活機能の低下を予防しよう!!

新型コロナウイルス感染症対策のために外出の機会が減少すると、生活が不活発になりやすく、その結果、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、虚弱な状態が進んでしまいます。いつまでも健康で元気に活動していくために、「新しい生活様式」を実践しながら、ぜひ取り組んでほしい介護予防活動についてご紹介します。

## ◎動かない時間を減らしましょう◎

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう

- ・テレビのコマーシャル中に足踏み!
- ・ラジオ体操・いきいき百歳体操などの体操!
- ・人ごみを避けながら日の当たるところでお散歩!

## ◎しっかり食べて栄養を◎

バランスの良い食事を!

- ・こんな時こそ、しっかりバランスよく食べて!
- ・たんぱく質は身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素

## ◎お口を清潔に◎

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- ・毎食後と寝る前と、1日4回歯磨き!
- ・お口の周りの筋肉を保つおしゃべりも大切!

## ◎家族や友人との支え合い◎

- ・家族とのちょっとしたあいさつや会話、電話などを利用した友人との交流も
- ・買物や移動等、困った時に助けてくれる人をお願いしておきましょう

日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症 高齢者として気を付けたいポイント」より作成

感染予防  
ベニ!



マスクは正しく  
着けることが  
大切ベニ!

お話するときも  
忘れずにベニ!

## 感染リスクを下げるためには...

- ・感染防止の3つの基本

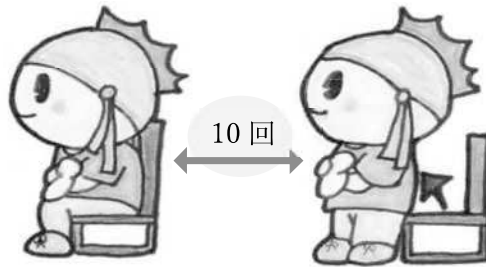
- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの正しい着用
- ③ 手指の洗浄・消毒

- ・3密(密集・密閉・密接)を避ける

## 自宅でも続けられる運動をご紹介します(いきいき百歳体操より抜粋)

### ①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。1セット10回、できる方は2セットします。



### ③深呼吸



鼻から息を吸い  
口から息を吐き  
気持ちよく身体を伸ばしながら行います。

### ②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けて膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。できる方は2セットします。



10回

少なくとも、この3つの体操は続けてほしいベニ!  
できる方は他の体操にも積極的に取り組むベニ!

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレットを、長寿支援課窓口等にてお渡ししています。市ホームページよりダウンロードもできます(窓口で体操動画のDVDの貸出もしています)。

《お問合せ》 山形市長寿支援課予防推進係 電話: 641-1212 (内線 568)

