

住民主体の通いの場代表者
認知症カフェ代表者
地域支えあいボランティア活動団体代表者 各位

山形市長寿支援課長

新型コロナウイルス感染症の高齢者への感染防止に向けた
地域での活動の自粛について（お知らせ）

日頃より、山形市の福祉行政につきましては、ご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。
さて、新型コロナウイルス感染症について、国は感染の流行の終息のためには、徹底した感染拡大防止対策を講じていく必要があるとしております。
そこで山形市では、地域において高齢者が屋内に参集し活動している場の活動の自粛について、令和 2 年 2 月 27 日付文書により 3 月 18 日までとお知らせしましたが、引き続き 3 月末までの活動の自粛が望ましいと判断いたしました。
しかしながら、高齢者が活動を自粛することにより、筋力低下や廃用症候群等を引き起こすリスクが高まります。（下記、＜参考＞を参照下さい。）
そこで、活動の自粛中においてもご自宅で筋力の維持・向上に取り組むことができるよう「いきいき百歳体操」のパンフレット（動作を抜粋しております）を作成いたしましたので、ご活用ください。なお、不足の場合は下記の担当までご連絡ください。

<参考>

運動していますか？
生活機能の低下を予防しよう！

現在、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、多くの人が集まる場所を避けるよう
われていることから、活動の範囲が狭くなり、生活が不活発になりやすい状況にあります。

活動が低下した状態が続くと…
筋肉が衰えてしまい、転倒・骨折、栄養不足、認知症などのリスク
が高くなり、介護が必要な状態になってしまう可能性もあります。

自宅でも、できる範囲で運動を続けましょう
栄養や休息を十分にとり、体力を維持しましょう

上記の記事は、地域の回覧物や山形市ホームページに掲載しています。

【担当】○住民主体の通いの場、認知症カフェ、「いきいき百歳体操」パンフレットに関すること
山形市長寿支援課 予防推進係 電話：641-1212（内線 567）
○地域支えあいボランティア活動団体に関すること
山形市長寿支援課 地域包括支援係 電話：641-1212（内線 564）