

保存版

シニア世代向け特集 \ご家族も必見!\n
新型コロナウイルスに負けずに
心もからだも健康長寿!



新型コロナウイルス感染症が心配で、知らず知らずのうちに家に閉じこもり、不活発な状況が増えていませんか? 変化のない生活は、筋力が落ちたり認知機能が落ちたりします。少しでも介護が必要な状態を遅らせる(フレイル予防)ために、ウイルスと上手につきあひながら、生活しましょう。



加速を緩やかにすることが重要です!!
東淀川区役所で行っている取り組みや皆さんが今すぐできることをご紹介します!!

地域包括支援センター・ランチを活用しよう!

※ランチとは地域のより身近な相談窓口です。地域包括支援センターとともに活動しています。

地域包括支援センターは大阪市が委託している高齢者の総合相談窓口です。介護(予防)の相談・介護をする家族の支援をはじめ、成年後見制度、ちょっと気になる高齢者の相談等、ご本人やご家族だけでなく、地域の方もぜひご利用ください。



地域包括支援センター／ランチ*	お住まいの地域	住所	電話
東淀川区地域包括支援センター〔ほほえみ〕	大桐・大道南・豊里南・豊里・豊新	菅原4-4-37	6370-7190
大桐ランチ〔おおぎり〕		大桐1-1-12	6326-8161
北部地域包括支援センター〔なかよし〕	東井高野・井高野・大隅西・大隅東・小松	井高野2-1-59	6349-5001
瑞光ランチ〔水仙の家〕		小松1-12-10	6370-2266
南西部地域包括支援センター〔ひだまり〕	淡路・西淡路・東淡路・啓発	東中島3-14-24	6326-4440
淡路ランチ〔ひざし〕		西淡路2-3-22	6325-6332
柴島ランチ〔ベラミ〕		東淡路1-4-9	6325-3347
南方ランチ〔さわやか〕		東中島2-14-1	6321-1001
中部地域包括支援センター〔びはーら〕	下新庄・新庄・菅原	菅原7-15-14	6325-6915
開設時間	地域包括支援センター 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00 ランチ 月～金 9:00～17:00		

健康長寿の「食べる」ポイント

歳をとったら粗食でよいと思いませんか? そんな方は知らず知らずのうちに「低栄養」になっているかもしれません。低栄養を予防することはフレイルの予防にもつながります。今まで肥満を防ぐメタボ予防を心がけていた人でも、シニア世代になったら、低栄養を予防し、フレイル予防に徐々に意識を変えていきましょう。シニア世代はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることがポイントです。「さあにぎやかにいただく*」を合言葉に、10食品群の中から毎日7種類以上の食品を食べましょう。

※東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

合言葉は!

さあにぎやかに(に)いただく

