

～自宅で過ごされる高齢者の方へ～

自宅での時間を上手に活用し、体力が落ちないようにしましょう

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、外出の自粛にご協力いただき、ありがとうございます。人との接触を減らすことで感染の機会を減らすことができますが、一方で活動自粛が長期化することで、筋肉や認知機能などが衰える「生活不活発」が心配されます。ぜひ、自宅での時間を活用し、体力を維持していきましょう。

生活不活発を予防しましょう！より抜粋（山形県健康福祉部長寿社会政策課発行）

健口体操（けんこうたいそう） 山形県歯科衛生士会

お口は健康の入り口です。健口体操で舌・のどの筋力を鍛えて“呑み込む力”をつけましょう。誤嚥の予防になります。食事前の体操が効果的です。

●「顔の体操」



- ① 口を思い切り尖らせて「ウー」と言います。
- ② 口を横に開いて「イー」と言います。
- ③ 上を向いて口を横にひいて「イー」と言います。～3回つづけます。～

「口腔ケアを始めましょう」
山形市・山形市医師会発行より引用

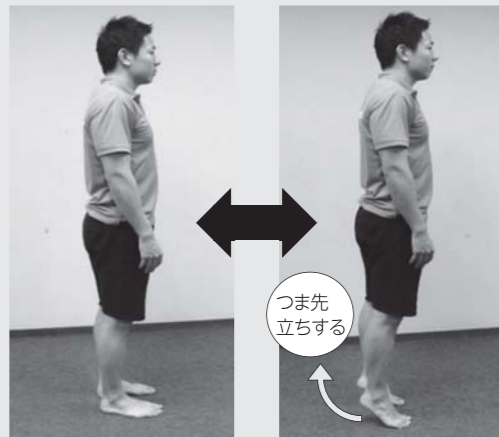
立って簡単運動 山形県理学療法士会

ふくらはぎを鍛え、
バランスの向上、転倒を予防します。
やってみましょう！

●「かかと上げ下げ運動」30回繰り返しましょう

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
- ② 両足のかかとを上げ下げする

※壁に手をつくことで安全に行えます



※ 例年、7月より開催している介護予防教室の「はつらつ元気塾」及び「足腰らくらく運動クラブ」は、実施を見合わせております。新型コロナウイルスの流行状況等を踏まえ、開始について検討してまいりますので、参加を希望される方は、もうしばらくお待ちください。

※ 生活不活発に関するパンフレット等を希望される方は、下記までご連絡ください。

☎福祉課 介護福祉係【内線161】

生ごみ減量容器≪コンポスト容器≫の購入助成します

尾花沢市衛生組合連合会では、生ごみの減量化と資源化を図るため、コンポスト容器の購入費の一部を助成しています。

コンポスト容器は、家庭の生ごみ、落ち葉、雑草などを処理し、堆肥にリサイクルできる容器です。

■対象容器 地上据置き型コンポスト容器（容量70ℓ以上）

■助成額 2,000円

■購入先（市内3店のいずれか）

（株）サンデー、JAグリーン、（株）ダイユーエイト



■申込、購入の流れ

- 1 市役所2階環境整備課へ申し込むと、その場で市から申込者へ購入案内通知が交付されます。
申込期限 10月15日(木)まで。
- 2 市から交付された購入案内通知を持参して市内の各販売指定店に行き、購入の際に購入案内通知を提出すると、助成額(2,000円)を差し引いて購入可能です。
購入期限 10月31日(土)まで。

☎環境整備課 生活環境係【内線261】

新型コロナウイルス感染症に関連した法務大臣メッセージ

新型コロナウイルス感染症に関して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。法務大臣メッセージは、YouTube法務省チャンネル(<https://youtu.be/RYS00qCxo-0>)をご覧ください。

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。

困った時は、一人で悩まず、私たちに相談してください。

【電話受付時間】平日午前8時30分～午後5時15分

様々な人権問題についての相談はなんでも

みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110

いじめ・虐待(ごやくたい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら

子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら

女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています

インターネット受付 インターネット人権相談 検索

パソコン、スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

☎山形地方法務局人権擁護課 ☎023(625)1321