

令和2年9月7日

豊川市政記者クラブ加盟社 各位

介護予防冊子・リーフレット作成しました

～お家で介護予防～

1 経緯

新型コロナウイルス感染症により、「新しい生活様式」が求められています。以前のように、声を出して歌を歌ったり、会食をしたり、レクリエーションをするなどの介護予防の方法にも制限があります。以前より、外出する機会が減った方や外出することや介護予防教室に参加することに不安がある方に対して、お家でも介護予防の知識を学び、簡単な体操や料理など実践方法が知ることができる介護予防冊子・リーフレットを作成しました。

2 介護予防冊子・リーフレットについて

○介護予防冊子

- ・知って防ごう感染症
- ・免疫力を上げよう
- ・生活リズムを整えよう
- ・からだを動かそう
- ・私のための食事
- ・やってみまい おうちで脳トレ

6つのテーマで介護予防冊子を作成しました。



○介護予防リーフレット【ホームページに掲載】

- ・日課表
- ・免疫力アップ（運動編）
- ・寝たまま、腰痛予防体操
- ・ほっぺ体操
- ・お口って大事！！
- ・お食事とれてますか？
- ・バランスのいい食事って
- ・お食事のバランスどうですか？
- ・免疫力を保つために～食事編～
- ・からだを守るごはん その1
- ・からだを守るごはん その2
- ・からだを守るごはん その3
- ・おうちで脳トレ 手をつかおう
- ・おうちで脳トレ たのしい脳
- ・おうちで脳トレ 思い出そう
- ・健康寿命を延ばすカギ フレイル予防
- ・正しく知って感染症予防
- ・正しい手洗いの手順
- ・免疫力を上げるヒント
- ・感染症予防にもお口が大事！
- ・お家で介護予防 活気習慣の活用

テーマ別で 21 種類のリーフレットを作成しました。

3 配布・ダウンロードについて

○介護予防冊子

介護高齢課窓口・各支所・各高齢者相談センターにて、ご希望の冊子を配布

○介護予防リーフレット

豊川市ホームページ「コロナ自粛に負けない生活（高齢者向け）」をご覧ください。

http://www.city.toyokawa.lg.jp/kurashi/fukushikaigo/kaigo/yobou_seikatsu/kaigo_yobo/koronanimakenai.html

テーマごとにダウンロードできます。ダウンロードできない方は、介護高齢課窓口でお渡しできます。

【お問合せ先】

豊川市役所 福祉部 介護高齢課 高齢者支援係 加藤・長田

TEL:0533-89-2105 Eメール: kaigokorei@city.toyokawa.lg.jp