

# やすらぎの村便り

## 「コロナ自粛解除後のこれから」

日本を含めた全世界の

しようか。

人々が自宅にこもり続けた数カ月。人と会わず、必需品の買い物以外で外出することもなく、正体のわからないウイルスに怯える毎日、心身ともに疲れ切ってしまったという人も多いのではないで

特に高齢者は、運動不足や人と会わなくなると、「※フレイル」（要介護状態の前駆症状）が危惧されます。

※フレイル…加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の機能低下が出現した状態。

少しでも兆候の見られる場合は、早急に対策することが望まれます。

でも、そんなときどこで誰に相談したらいいのでしょうか。かかりつけのお医

者さんに相談するのもいいですが、ハードルが高いなら、ケアマネジャーに相談してみてください。介護保険の利用以外のことでも、何でも構いません。

お電話いただければ、こちらからご自宅まで伺うことも可能です。

「やすらぎの村」には、ケアマネジャーのいる居宅支援事業所が、富田林市、大阪狭山市、河内長野市にあります。

どうぞ、お気軽にご相談いただければと思います。（相談料無料）

連絡先（代）0721・40・1601まで

やすらぎの村

狭山営業所長

岡山 宏美

