



どれも全て無料です。お気軽にお問い合わせください。

資料請求

個別相談

施設紹介

施設見学

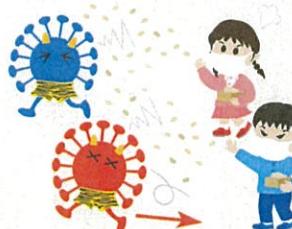
北河内地域中心（寝屋川市・枚方市・交野市・守口市・門真市・大東市・四條畷市）

高齢者住まいの相談センター



「年明けに母から電話がありました。
娘さんから連絡がありました。
年末にお母様の件で相談のあった
「年明けに母から電話がありま
してね。」
「熱はないんだけど。」
「咳があって、しんどくてだる
いのよ。」
「近所のお医者さんに行つたら、
風邪だって言われてね。」
「薬をもらつたんだけど、治ら
ないの。」
「私、コロナちやうかなつて、
思つたんでね。」
「PCR検査している病院調べ
て、母に行くように言いました。」
母がコロナに感染してました！
「近づくの病院だったんで、自分
で行つたようで、また、電話が
ありました。」
「コロナやつたわ。」
「今から、すぐ、どつかの病院
に入院らしい。」

「なんせ、ホーム入居を検討す
るくらいの年でしょ。」
「もう心配でね。」
「でも、幸いにも、3週間ほど
で退院できてよかったです。」
「コロナは、身近にいます！」
「母は、結局、どこから感染し
たか分からなくなつて。」
「それからです。」
「私も、今まで以上に、気をつ
けるようになりました。」
「ほんと、コロナって身近にい
るんです！」



感染予防のために
自分自身で行えることとして、
3密を避ける、石けんでの手洗
いと手指消毒、室内換気と咳工
チケット、マスク着
用、自分の目・鼻・
口に触らない、
などの予防策を
徹底することが
大切です。

高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西・小堀）
〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター

検索



高住センター Facebook

お気軽にご相談ください

ろうごは な ご み

0120-658-753

FAX 072-824-1110

【一人暮らしの女性から】

以前は、週2回のカラオケと、週1回の老人ホーム傾聴ボランティア、他の日は、お友だちとランチやショッピングなど、空きスケジュールが無いほど、独居生活を楽しんでいました。

ところが、折からのコロナ禍…。すべてのスケジュールがキャンセルになりました。外出は、最低限の買い物に出かける程度。他の人と話すことも少なくなり…。心身共に、参つてしまつたと、ホーム入居の相談がありました。

フレイルとは

この相談の女性は、フレイルの状態だと考えられます。

フレイルとは、健常から要介護に移行する中間的な段階で、身体や精神的・心理的衰えの進みつつある状態です。

事故により、家に閉じこもりがちになる病気や転倒などの事故により、家に閉じこもりがちになる



ことにより、フレイルの時期に入ることが多いようですが、この方の場合は、コロナによる外出自粛が、原因だと考えられます。

フレイルの進行を予防するために

フレイルの進行を予防するためには、4つの取り組みが大切だと言わ

れています。

①生活に運動を取り入れる

公園での散歩や室内でのストレッチなど、コロナ禍でも取り組むことができます。また、人の少ない時間帯でのショピングもお勧めです。



②バランスの良い食事

食事量が減つたり、栄養が偏つたりしがちなので、バランスの良い食事を心がける必要があります。特に、たんぱく質を多く含む肉や魚を摂ることは筋力の維持にもつながる大切なポイントです。

さらに言えば、冒頭の方のように、ホーム入居をするのも、上記①～④の予防策として有効だと考えられます。

③口腔ケアに取り組む

他人との会話も減り、口の運動が不足しがちです。“バタカラ体操”などの口の運動や顔周辺のマッサージ、変顔をするのも口腔ケアの一つです。また、家中で、大声で歌うのも良いかもしれません。



パタカラ



高齢者住宅をご紹介する中での気づきや感じたこと考えしたことなどを綴っています。

高住センター フェイスブック 検索

高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西・小堀）
〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター

株式会社 前田組

株式会社 アクティス

フリーダイヤルまでお気軽にお電話ください

ろうごは なごみ

0120-658-753
FAX 072-824-1110