

## 新型コロナウイルスに関する問い合わせ先

問い合わせ先	問い合わせ内容	受付時間	連絡先
① 沖縄県コールセンター	新型コロナウイルス感染症に対する相談	24時間対応	(098) 866-2129
② 沖縄県広域ワクチン接種コールセンター	予約に関すること	平日・土日祝日 午前10～午後5時	(098) 943-2993
③ 那覇市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター	接種方法や接種会場などに関すること	午前9時～午後5時 (祝日を除く月曜～日曜)	(098) 917-0707

※①、②：沖縄県ホームページ参照 ③：那覇市ホームページ参照

フレイルなどの介護や健康について、地域の身近な那覇市地域包括支援センターで相談できます。

## 那覇市地域包括支援センター 一覧

相談時間：月～土曜日（祝日除く）午前9時～午後6時

センター名	電話番号・所在地	担当圏域
石嶺	☎ 886-7987 那覇市首里石嶺町2-97-1	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目
	☎ 886-5177 那覇市首里大名町1-43-2	石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町
城西	☎ 887-7700 那覇市首里池端町1番地 102号	池端町、大中町、金城町、寒川町、鳥堀町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町
	☎ 963-6478 那覇市繁多川3-6-9	繁多川、識名2丁目・3丁目
松川	☎ 882-1622 那覇市松川301-4	大道、松川、三原1丁目・2丁目
	☎ 882-2266 那覇市古島2-19-7	末吉町、松島、真嘉比、古島
識名	☎ 987-1010 那覇市長田1-16-7 C-101号	字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目
	☎ 860-2211 那覇市安里1-7-3 7F	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目
古波蔵	☎ 855-6254 那覇市古波蔵4-7-5 1F	与儀、古波蔵、樋川1丁目
	☎ 851-9308 那覇市上間372番地	国場、仲井真、真地、上間、字識名
新都心	☎ 941-2252 那覇市銘苅1-6-15 1F	銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目
	☎ 860-3747 那覇市安謝1-3-10 101号	字天久、安謝(1丁目・2丁目含む)、曙、港町
泊	☎ 860-5121 那覇市上之屋402-3 6F	おもろまち1丁目・2丁目、上之屋、泊、久茂地、前島1丁目・2丁目、牧志1丁目・2丁目
	☎ 863-1165 那覇市若狭2-1-10	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町
城岳	☎ 863-3660 那覇市松尾2-16-45	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎
	☎ 852-0777 那覇市鏡原1-68	奥武山町、山下町、垣花町、字鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原1丁目、高良3丁目、宇栄原1丁目・2丁目・3丁目
小祿	☎ 858-0096 那覇市小祿551-1	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小祿、小祿1丁目・4丁目・5丁目
	☎ 859-6633 那覇市宮城1-18-1 地下1階	小祿2丁目・3丁目、字宇栄原、宇栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁目、具志、宮城

那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 ☎ 862-9010



# 高齢者の皆さまへ



## 新型コロナウイルス感染症とフレイル予防について



新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、生活が不活発になっていませんか？感染を気にするあまり自宅に閉じこもりがちになる等、長引く自粛生活で健康面への影響が心配されます。そこで、心身が衰えて(フレイルになって)いないかチェックし、今のご自分の心身の状態を知りましょう。

### ★ フレイルチェック ★

「あなたの状態」で当てはまるものに、☑チェックしてみてください。

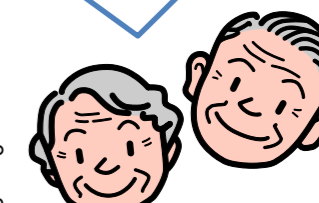
- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

フレイルは予防できます♪  
予防方法は次のページ！



フレイルチェックはいかがでしたか？

チェックが 1～2つの方：フレイル予備群  
3つ以上の方：フレイルの疑いがあります。  
※チェックがなかった方は現在、健康な状態です。



## フレイルとは？

フレイルとは「加齢により心身の機能が衰えた状態」をいい、健康と要介護状態の間の状態を指します。要介護状態とならないためにも、日常生活での心身の機能低下に気づくことが大切です。

★ ココがポイント ★  
「健康」の方は、維持  
「フレイル」の方は、健康  
となるように予防しよう！



# フレイル予防の4箇条

## その1 持病のコントロール

糖尿病や高血圧症などの慢性疾患がある場合、フレイルを悪化させてしまう可能性があるため、持病のコントロールをすることが大切です。

かかりつけ医への定期的な通院や毎年の特健診(長寿健診)を受けるよう心がけ、自身の健康状態を知りましょう。



## その2 栄養とお口のケア

自粛生活による活動の低下で食欲は落ちていませんか？栄養状態を良好に保つためには、栄養をとるだけでなく、食べるために必要な筋肉を維持することも大切です。また、栄養状態を良好に保つことは、からだの抵抗力を高めて感染症を予防することにも有効なため、栄養とお口の健康にも気を配ってみましょう。

### ★ 食事のポイント ★

- 🌸 3食しっかりとる
  - 🌸 タンパク質(肉や魚、乳製品、大豆、卵など)をとる
  - 🌸 サバの缶詰や冷凍野菜、レトルトおかずなども活用しながらバランスよくとる
- ※食事制限をうけている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



### ★ お口のケアのポイント ★

- 🌸 食後と寝る前の歯磨きや入れ歯の手入れをする
- 🌸 少し歯ごたえのあるものをもって、噛む力を高める
- 🌸 電話でのおしゃべりや鼻歌、早口言葉で食べるために必要な筋肉を保つ





## その3 運動習慣

長らく自粛生活で動かない時間が増えていませんか？足腰が衰えてしまうと、転びやすくなる等、介護が必要な状態を招く主な原因となってしまいます。人混みを避けての散歩やラジオ体操など自宅でも気軽にできる運動で体を動かしましょう。

### 【各種体操の放送一覧】

R3年11月現在

	チャンネル	曜日	時間	番組名
テレビ体操・みんなの体操	Eテレ (2チャンネル)	毎日	午前6:25~	テレビ体操
	NHK総合テレビ (1チャンネル)	月曜~金曜	午後1:55~	テレビ体操(再放送)
			午前9:55~	みんなの体操
ちゃーがんじゅう体操(※)	琉球放送 (3チャンネル)	毎週火曜	午前7:45~ 8:00の間	「THE TIME」 天気予報内で一部放送 ※R3年10月~12月放送予定
	琉球朝日放送 (5チャンネル)	毎週日曜	午後4:25~ 4:30の間	「お天気Qごろ~」 ※R4年1月~3月放送予定
ラジオ体操	NHK第1 (549kHz)	毎日	午前6:30~	 
	NHK第2 (1125kHz)	月曜~土曜	午前8:40~ 午後12:00~ 午後3:00~	

※ちゃーがんじゅう体操：沖縄テレビ(8チャンネル)での今年度の放送は終了しました。

## その4 感染症を予防

高齢者の方は免疫力が低下していることが多いため、感染症にかかりやすいといわれています。感染症をきっかけに寝たきりになってしまうこともあるため、感染症にかからないように予防することも大切です。

### ★ 5つのポイント ★

- 🌸 部屋の換気を心がけ、換気の悪い場所を避ける
- 🌸 ワクチン接種(新型コロナウイルス、肺炎球菌、インフルエンザ等)を受ける
- 🌸 マスクの着用、手洗い、手指消毒などを行う
- 🌸 体調が良くない時には、外出を控える
- 🌸 発熱等の風邪症状、息苦しさなどがある方は相談する

※新型コロナウイルスに関する問い合わせは本資料の裏面をご覧ください。



参考資料

・健康長寿ネット  
・フレイル予防でちゃーがんじゅう 沖縄県後期高齢者医療広域連合  
・高齢者の食事と栄養、口腔ケア 公益財団法人長寿科学振興財団