

# ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



**布マスクの洗いかた**



1日1回洗いましょう  
ゴム手袋で作業しましょう

①桶に、水2Lに対して衣料用洗濯洗剤0.7g(小さいスプーンの約半分)を溶かす。



**ポイント**  
水2Lに対して0.7gが目安

②桶にマスクを入れ、10分浸した後、軽く押し洗いをして、水を捨てる。



**ポイント**  
もみ洗いはしないこと

③桶に水を入れてためすぎをする。



④手袋を着用し、桶に濃度0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液を作る。



**ポイント**  
商品によって薄める量が異なります。右下表を参考ください。

⑤マスクを10分浸す。



**10分間**

⑥水道水で十分すすぐ。



たっぷりの水道水ですすぐ

⑦清潔なタオルに挟んで、水分を吸い取る。



タオルで水気を取る

⑧形を整えて、日陰に干して、しっかり乾かす。



日陰で乾かす

【参考】0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

メーカー	商品名	水1リットルに対する量
花王	ハイター	商品付属のキャップ1杯 (本商品 25 ml)
	キッチンハイター	商品付属のキャップ1杯 (本商品 25 ml)
カネヨ 石鹸	カネヨ プリーチ	商品付属のキャップ半杯 (本商品 10 ml)
	カネヨ キッチン プリーチ	商品付属のキャップ半杯 (本商品 10 ml)
ミツエイ	プリーチ	商品付属のキャップ半杯 (本商品 10 ml)
	キッチン プリーチ	商品付属のキャップ半杯 (本商品 10 ml)

厚生労働省・経済産業省「身の周りを清潔にしましょう」より

## 認知症カフェ

認知症のことや介護のこと心配なことなどお気軽にご相談できる集いの場です。

### まいたけ茶屋

【場所】老人憩いの家 舞岳荘  
長崎市手熊町 1291-4  
【日時】毎月第4火曜日  
13:00~14:30

参加費：無料  
予約：不要

現在、  
新型コロナウイルス  
感染症対策のため  
休止中です。

### バルさくら

【場所】小江原地区ふれあいセンター  
第2研修室  
長崎市小江原3丁目20-10  
【日時】毎月第2水曜日  
10:00~11:30



## このようなお困りごとはありませんか？



介護保険を利用したいのですが、  
どうすればいいですか？  
⇒長崎市への申請が必要です。  
地域包括支援センターで手続きを  
代行することができます。

母の介護をしていますが、  
つい声を荒げてしまいます。  
⇒自宅で介護している家族の負担や  
ストレスを軽減するためのサービスの  
紹介・情報提供をします。

最近足腰が弱くなり、  
寝たきりへの不安があります。  
⇒長崎市が行う介護予防のさまざまな  
取り組みをご紹介します。

最近物忘れがひどく、お金の管理に  
自信がなくなってきました。  
⇒判断能力が衰えた場合に備えて、  
「成年後見制度」を利用して後見人  
を選んでおくことができます。  
その支援をおこなっています。

最近顔を見かけなくなった高齢者が  
いますが、ひとり暮らしなので心配です。  
⇒ご連絡ください。様子確認をし、  
必要な場合は関係機関と連携して  
解決に努めます。

相談は無料で  
秘密厳守いたします

このほかにも、高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい！**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が  
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。



## “歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける”

ために

長崎市小江原・式見地域包括支援センター  
〒851-1132  
長崎市小江原3丁目22-8  
☎ 095-848-1222  
開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)  
小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)



# 『新型コロナウイルス感染症』高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています。

「手洗い」や「マスクの着用・咳エチケット」等の感染予防に加えて、生活不活発による「フレイル」に気を付けてください。

自粛生活のために

動かない毎日…

- ずっと家に閉じこもる
- 一日中テレビを見る
- ぼーっとしていることが多い
- 食事をたまに抜かしてしまう
- 誰かと話すことが少なくなった

気が付いたら



身体・頭の動きが低下  
歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進行します。



体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。感染症も重症化しやすい傾向にあるため、フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

先の見えない自粛生活 フレイルにならないために

おためし  
ください♪

こんな時こそ、  
しっかりバランス  
よく食べましょう！



- 多様性に富んだ食事を三食かかさず食べることを意識してください。
  - たんぱく質（肉・魚・卵）をしっかりとることが大切です。
- ※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

自宅でもできるちょっとした運動  
をしましょう！

- テレビのコマーシャル中に足踏みを試みる。
- ちょっとした筋トレやラジオ体操もおすすめです。これまでに体験した体操をご自宅で試してみるのはいかがでしょうか。
- 人混みをさけて、天気の良い日に散歩をする。

家族や友人との  
支え合いが大切！



心が元気になります！

- 外出しにくい今の状況こそ、電話などを利用して、家族や友人と意識して交流しましょう。
- 新型コロナウイルス感染症の正しい最新情報の共有も、トラブルや不安解消につながります。

お口を清潔に  
しっかり噛んで、  
できれば毎日おしゃべりを



- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。感染症予防に有効です。
- よく噛むことは、お口の不活発予防になります。
- 自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。会話を増やす、鼻歌、早口言葉もおすすめです。

## おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声を出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3セット以上が目標

### スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える 足腰が弱い方がイスを使いましょう



4秒間かけて股関節に意識をして腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）

### ポイント



- 内股・ガニ股に注意
- ひざはつま先より先に出さない

### ひざ伸ばし

衰えやすい大腿四頭筋を鍛える

左右それぞれ  
10回ずつ繰り返す



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手で座面を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて、4秒間で上げ、4秒間かけて元にもどす。

痛みがある場合は、医師に相談しましょう。

体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

## 『新型コロナで助成金』という不審電話が発生！

<事例1>

家に電話があり、「長崎市新型コロナ対策室です。長崎市では感染予防による給付金（一律3万円）をお配りしています。つきましては、キャッシュカードの番号、又は銀行口座番号に振り込みますので番号を教えてください。」と言われた。

<事例2>

業者から「新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政からの委託で消毒に回っている」と電話があった。翌日も同じ業者から電話があり「新型コロナウイルス感染防止の資料を持参したい」と言われた。

### 消費者センターからのアドバイス

正確な情報をもとに  
冷静な対応を



- ☆ 長崎市には、コロナ対策室はありません。
  - ☆ 電話で銀行口座番号等を聞くことはありません。
  - ☆ 急な電話や訪問があっても、対応しないようにしてください。対応して個人情報等を伝えてしまうと、後日、不必要な契約をさせられたり、詐欺の被害に遭う可能性があります。
  - ☆ 心当たりのない送信元からの怪しいメール・SNSなど、怪しい・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。
  - ☆ 少しでもおかしいと感じた場合やトラブルに遭った場合は、早めにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。
- [ 消費者ホットライン 188 ]