

地域包括支援センター坂下通信

前は、フレイル(加齢による心身機能の低下)予防の取り組みの「社会参加」について紹介しました。今回は、「持病の重症化予防」についてです。

健康診断を受けましょう。

- ・健診(健康診断)を受けることで、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発見ができます。また、腎臓や肝臓などの機能の衰えを知り、早期に治療することで重症化を防ぐことができます。
- ・年に1度は健診を受け、病気の早期発見や早期治療を行いましょう。
- ・春日井市から健診の受診券が自宅に送付されて受診券を利用して健診を受けましょう。



かかりつけ医はありますか？

- ・かかりつけ医がいると、普段の体調をみてもらえるため、フレイル状態に早く気付くことができます。
- ・糖尿病や高血圧症など持病がある人は、定期的にかかりつけ医を受診し、重症化させないようにしましょう。



地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：伊藤、飯田、戸田、杉山、加藤

新型コロナウイルスの感染予防をしましょう。

- ・新型コロナウイルス感染が愛知県で増えています。
- ・くしゃみや咳が出る時は、飛沫(咳やくしゃみ)にウイルスを含んでいるかもしれません。

ほかの方にうつさないために、次のような咳エチケットを心がけましょう。

咳エチケット

- マスクを着用しましょう。
(熱中症予防のために定期的に外しましょう)
- マスクがない時、マスクを外している時には
- ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- 周囲の人からなるべく離れます。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

