



**呉市職員が発案！**

**「シニアのための“おうち時間”を楽しく健康に過ごす知恵」  
～ 今だから自宅でできる高齢者のフレイル（虚弱）対策 ～**

新型コロナウイルス感染症の感染を避けるために、外出を控えている高齢者が、体を動かさないことによるフレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）が進行しないよう、呉市の新たな取り組みとして、東京大学高齢社会総合研究機構の制作・監修による冊子を活用した効果的な介護予防を広く市民に提案します。

なお、この冊子は、東京大学高齢社会総合研究機構に出向している本市職員の発案で立ち上がったプロジェクトチームが制作したものです。

1 冊子（別添参照）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に負けない！

「シニアのための おうち時間を 楽しく健康に過ごす知恵 お・う・ち・え」

2 活用方法

(1) 関係機関等を通じて市民に配布

※介護予防・生活支援サービス事業所や呉市内居宅介護支援事業所など 264 カ所。

(2) 市民センター及び福祉保健部各窓口に設置して市民に配布（5月末頃までに）

(3) 呉市ホームページ「新型コロナウイルス関連の最新情報」への掲載

3 今後の予定

第2版（口腔ケアの方法等具体例）、第3版（施設職員を応援する内容等）が制作（5月中完成予定）され次第、追加の対応を行います。