

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

「新型コロナウイルスで助成金」という不審電話が発生しています

新型コロナウイルスの感染拡大に関連した相談が、消費生活センターに寄せられています。

県内においても「コロナ対策室」を名乗り、「助成金をお配りしています。お子様1人当たり3万円です。つきましては、銀行口座に振り込みますのでキャッシュカードの番号を教えてください」と電話がかかってきたという相談が確認されています。

今後、市内においても同様の相談が増える可能性がありますので十分注意しましょう。

消費生活センターからのアドバイス

○「コロナ対策室」という機関は存在しません。



○電話でキャッシュカードの番号を聞くことはありません。
○不審な電話や訪問があったら、対応しないようにしましょう。
○「新型コロナウイルス」に便乗した悪質商法にご注意ください。不審に思ったら消費生活センターに相談しましょう。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

高齢者の皆さんへ
新型コロナウイルスから健康を守りましょう!

今月号から3回にわたって、高齢者が健康を維持するための3つのポイント(口腔ケア、交流、運動)について詳しく紹介します。今月は「口腔ケア」についてです。

自宅にこもりきりの生活が長期化すると活動量が低下し、空腹になりづらく食事や水分量も減り、低栄養状態を招くことがあります。おいしく食事を摂るためには、体を動かすことの他に口腔ケアが大切です。

問 長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

口腔ケアって何?

口腔ケアとは、口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の機能を維持させるための予防や治療のことです。1日3食、バランスよくしっかり噛んで食べることは、健康維持につながります。まずは、「口の手入れ」や「口腔体操」に取り組みましょう。

口腔ケアのポイント

- 毎食後、寝る前の歯磨きを徹底し、口の手入れをしましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- 口を動かしたり、早口言葉に挑戦し、口腔体操に取り組みましょう。
- 1日3食、しっかり噛んで食べ、体力低下を防ぎましょう。
バランスの良い食事をおいしく摂ることで、低栄養状態の予防や身体機能の維持・向上につながります。

自宅でできるおすすめ口腔体操メニュー

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能やえん下(飲み込み)機能の維持・向上ができます。

- ①口を閉じたままほおを膨らませたり、すぼめたりします。
- ②口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



- ③舌を出して上下左右に動かします。
- ④口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりと回します。



国際交流員
ポエト ボニー
(オランダ王国出身)

#ステイホーム

国際交流員
の日記

平戸とオランダ - Hiradutch - vol.12

新型コロナウイルスが急速に世界中に広がっています。オランダの4月15日現在の状況は、感染者数は約2万7千人、入院者約9千人、2,900人が亡くなっています。飲食店、スポーツクラブ、学校が閉鎖され、自宅内外でも社会的距離を保つこと、手洗いをさらに意識すること、70歳以上の人や基礎疾患を抱えている人との交流を避けることなどのガイドラインを進めています。老人ホームでは、スタッフ以外の訪問を禁止しています。

このように厳しい規制があるため、日常生活が大きく制限されています。高齢者は買い出しに行けず、老人ホームの入所者は家族に会えず、自宅で1人で孤独な思いをする人、病院などで患者のケアをする人など、多くの人が辛い日々を過ごしています。私たちができることは何でしょうか。社会的距離をとり、人との接触を減らすことで交流がより希薄になってしましますが、老人ホームへの応援メッセージや高齢者の買い物代行、一人暮らしで孤独な生活をしている人と電話で会話をすることなどで、人とのつながりを支えていけるのではないかと思います。

日本と平戸は、これからどうなるか先が見えないですが、今自分に何ができるかを意識しながら、みんなを力合わせて、思いやりの心でこの危機を乗り越えましょう!

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143