



# 新型コロナワクチン接種を受けられた高齢者のみなさまへ



～ 感染症予防対策の継続 + 体力・気力 + 健診 ～

## ◆ 感染症予防対策を続けましょう！

ワクチンの2回目の接種を受けてから約1週間経つと十分な免疫ができるとされています。それでも新型コロナウイルス感染症に感染するケースがありますので、ワクチン接種の後も感染防止策を続けましょう。



## ◆ 体力・気力の維持・回復を意識しましょう！

コロナ禍で外出が減り、足腰が弱り、体力が落ちたり、家に閉じこもりきりになって気力が落ちたりしてはいませんか？

### できるだけ身体を動かしましょう！

- 人混みを避けて散歩をしましょう。
  - ➔ 1日20分目標。転倒に注意！
- 普段している体操を続けましょう。
  - ➔ 河内音頭健康体操、テレビ体操、ラジオ体操など
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。
  - ➔ 座りっぱなし、ゴロゴロしっぱなしの時間を短くすることが大切です。

河内音頭健康体操は  
YouTubeでも配信中で  
す（Wi-Fi環境を推奨）



### 生活にリズムを作って気力を保ちましょう！

- 1日1回は外出して、生活空間を広げましょう。
- 家の中でも「興味のあること」を「無理しない範囲」で続けましょう。
- 心おきなく話せる人と、電話やメールなども活用して、交流しましょう。
- 感染対策をしっかりとおこなって、  
趣味の会やボランティア活動をしましょう。



## ◆ 健診を受けましょう！

生活が変化しているコロナ禍だからこそ、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

八尾市では高齢者の身近な相談窓口を設けていますので、ご心配なことがあれば、お気軽に各地域の高齢者あんしんセンター（裏面に連絡先があります）までご相談ください。

# 地域の身近な高齢者相談窓口

## (高齢者あんしんセンター)

高齢者のみなさんやその家族、地域に暮らす人の介護に関する心配事や悩み事などの相談をはじめ、健康や福祉、医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。また、各高齢者あんしんセンターでは、介護予防教室や家族介護予防教室も随時実施していますので、詳しい内容や日程についてもお気軽にお問合せください。

圏域	中学校区	小学校区	担当の高齢者あんしんセンター (八尾市地域包括支援センター)	住 所	電話番号・FAX番号
1	八尾	用和・長池	八尾中学校区高齢者あんしんセンター 萱振苑	八尾市萱振町5-10	TEL:072-928-7080 FAX:072-928-7080
	桂	桂・北山本	桂中学校区高齢者あんしんセンター スローライフ北	八尾市幸町2-48-4 店舗付住宅8-3	TEL:072-924-3344 FAX:072-924-3345
	上之島	山本・上之島	上之島中学校区高齢者あんしんセンター スローライフ八尾	八尾市福栄町1-12	TEL:072-990-1220 FAX:072-990-1219
2	龍華	龍華・永畑	龍華中学校区高齢者あんしんセンター りゅうげ	八尾市東太子2-6-6	TEL:072-943-0261 FAX:072-943-0267
	亀井	竹淵・亀井	亀井中学校区高齢者あんしんセンター ホーム太子堂	八尾市太子堂4-1-32	TEL:072-996-0262 FAX:072-996-5867
	久宝寺	久宝寺・美園	久宝寺中学校区高齢者あんしんセンター 久宝寺愛の郷	八尾市久宝寺3-15-38	TEL:072-990-0337 FAX:072-990-0338
3	志紀	志紀	志紀中学校区高齢者あんしんセンター 楽寿	八尾市神宮寺1-154	TEL:072-920-3612 FAX:072-948-3130
	大正	大正・大正北	大正中学校区高齢者あんしんセンター あおぞら	八尾市太田7-36-3	TEL:072-948-8222 FAX:072-948-3566
	曙川南	曙川・刑部 曙川東	曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園	八尾市天王寺屋5-1	TEL:072-949-6670 FAX:072-949-6703
4	成法	八尾・安中	成法中学校区高齢者あんしんセンター 長生園	八尾市光南町1-4-8	TEL:072-991-0182 FAX:072-991-1523
	曙川	南山本 高安西	曙川中学校区高齢者あんしんセンター サポートやお	八尾市青山町4-4-18	TEL:072-925-1199 FAX:072-925-1223
	高美	高美 高美南	高美中学校区高齢者あんしんセンター 成法苑	八尾市南本町3-4-5	TEL:072-994-8030 FAX:072-994-7901
5	高安	高安	高安中学校区高齢者あんしんセンター 寿光園	八尾市楽音寺2-126	TEL:072-940-5505 FAX:072-940-2789
	南高安	南高安	南高安中学校区高齢者あんしんセンター 信貴の里 ※6月1日から右記住所に移転	八尾市垣内1-182	TEL:072-940-5727 FAX:072-968-9832
	東	東山本 西山本	東中学校区高齢者あんしんセンター 中谷	八尾市桜ヶ丘2-121-6	TEL:072-943-0801 FAX:072-993-5860

※高安は小中学校区

基幹型高齢者あんしんセンター 八尾市役所本館 1階 高齢介護課 地域支援室内

高齢者電話相談専用電話 (平日 8:45-17:15) TEL:072-924-9306 / FAX:072-924-3981

八尾市では身近な地域での自主活動による健康づくりを支援しています。「河内音頭健康体操」「ノルディックウォーキング」「わかわかごぼうトレーニング」に関する出前講座やそれらを活用した自主活動グループの立ち上げ支援につきましても、お気軽にお問い合わせください。

八尾市健康福祉部 高齢介護課 地域支援室 TEL 072-924-3837