

鶴見区西部

地域高齢者に対する医療
や介護の相談窓口です

地域包括支援センター

せいふ耳寄り情報



Vol.67

■「外出」は健康で長生きのポイント

外出ムードの高まり

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってからおよそ3年、さまざまな制限がありましたが、2023年5月には季節性インフルエンザと同類の5類に移行します。

これまで感染リスクが高いと、自粛して我慢していた場所へ行ける楽しみが増えると思われます。

長い距離や公共機関に乗ることが必要な、旅行や温泉まで行かなくても、**高齢者が外出することは、さまざまなメリットがあります。**



外出のメリット

外出することで、体力や筋力がつくので**運動機能の維持向上**につながります。また、外出するには身だしなみを整えたり、道順を考えたりと頭を使うため、**認知機能の低下やうつ病の予防**にもなります。

そして、さまざまな人と交流することで「自分は1人ではない」と、**孤独感の解消**につながり、気分転換にもなるので**精神的な安定**も図れます。



裏面につづく→

家から一歩出てみましょう

「外出」のハードルが高いと感じる人は、まずは1日に1回外の空気を吸うことから始めましょう。

例えば、玄関先を毎日掃除する、花に水をあげる、新聞を取りに行くなどをすることで日常的に近所の人と挨拶を交わすことができ、老後の孤立化を防ぎ、自分の存在を周囲に気にかけてもらえるキッカケになります。



身近な外出先があります！

【地域の公民館に顔を出してみましょう】

地域で定期的に行われている活動や集まりに参加していれば、突然顔を見なくなったときに、「何かあったのだろうか」と周りの人に心配してもらえるので、安心にもつながります。

各地域の公民館等では、コロナ禍を乗り越えながら、さまざまな活動・集まりを行っています。外出する場所として、また楽しくすごせる居場所づくりとして、公民館に顔を出してみてもいいのではないでしょうか。

🌸各地域の公民館の紹介🌸



鶴見北地域	鶴見北公民館	鶴見5丁目6-37	☎06-6915-1151
鶴見地域	鶴見公民館	鶴見2丁目5-41	☎06-6912-5000
茨田西地域	茨田西社会福祉会館	横堤5丁目5-52	☎06-6915-3920
横堤地域	横堤福祉会館	横堤3丁目10-11	☎06-7860-3341
緑地域	緑ふれあいの家	緑3丁目3-3	☎06-7507-1018

つるみエンジョイセンター(鶴見区老人福祉センター)

横堤5丁目5-51 06-6912-9951

催し物…俳句・詩吟・絵手紙・エンジョイ体操などいろいろ

※介護の総合情報サイト「ハートページナビ」参考



「緑ふれあいの家」建て替えリニューアル！
※電話番号も変更になっています

鶴見区西部地域包括支援センター

06-6913-7878