て注目されています。 の状態をフレイルと呼 進むと考えられています。 置すると、 要介護状態になる原因とし 徐々に要介護状態 そのまま び、

しく取りま

ります。 状態になります。 状態へ進む中間的な 康な状態から要介護 が なります。 と、認知機能の低下 や会話 やうつ病も出やすく 不活発などの問題 れや食欲低下、 さらに、食生活 重 なり合 がなくなる 人との接触 健 生 0

シリーズ

『東近江医師会』からの提言

## 新型コロナと向き合う vol.12

-般社団法人 東近江医師会 FAX 0748 - 24 - 1444 **25**0748 - 24 - 1441

友人や家族と電話などで連 います。 とが大切です。 絡を取り合うこ を多く含んだ栄 ビタミンDなど 軽減し、 安やストレスを を保つことで不 い食事を規則正 養バランスの良 は食生活の改善 て暮らせると思 人とのつながり タンパク質や 安心し

局齢者の健康被 での 出目医院

出目

明医師

せん。そのためには、 康寿命を延ばすため ル予防に努めなけ

には、 ればなりま

## 「広報ひがしおうみ」の配布方法について

問広報課 IP050-5801-5611 FAX 0748-24-1457

います。

高齢者が体を動

かさな

また、屋内では、

スクワットや

分から1時間程度の軽

い散歩を、

屋外では、人混みを避けて30

適度な運動習慣

健康被害が問題になって

外出を控えすぎて、 禍を機に社会が

て家に閉じ込もるように

片脚立ち、

運動を日常的に続けましょう。

の人とのつながり

筋力の

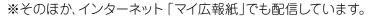
低下や運動能

起立・歩行が不安定にな ランス能力の低下を起こ

広報ひがしおうみは、毎月1日に市民の皆さんのお手元に届くよう新聞折込で配布しています。 また、新聞折込以外にも下記のとおり広報紙を最寄りの施設に設置しており、ご覧いただけます。

## 【配布方法】

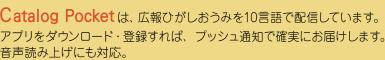
- ①各支所・各図書館・コミュニティセンター・子育て支援センターなどの公共施設のほか 市内の郵便局、書店、医療機関、金融機関、近江鉄道八日市駅、 ショッピングプラザアピア、フレンドマート能登川店などに設置
- ②東近江市LINE公式アカウントで配信
- ③Catalog Pocket (カタログポケット)(10言語)で配信
- ④市ホームページにPDF形式で掲載
- ⑤スマートフォンアプリ「マチイロ」で配信
- ⑥東近江スマイルネットのデータ放送で配信





本市では、スマートフォンなどで市民の皆さんが簡単に必要な情報を得られ 「東近江市LINE公式アカウント」を開設しています。

友だち登録と簡単な受信設定をすることで、自分が必要とする情報をすぐに 受け取ることができます。





■知りたい情報をらくらくゲット!

■欲しい情報が自分で選べます!

LINE公式アカウント

アカウント名:東近江市

ID:higashiomi-city

「広報ひがしおうみ」を マイコンテンツに追加」

して利用してください。

広報ひがしおうみなどが

スマートフォンで見られます。

