

- ・孤食
- ・閉じこもり

でも大丈夫！！フレイルは予防することもできますし、フレイルになっても早期に生活習慣を見直せば健康な状態に改善することができます。

今後配信するメルマガでは、フレイル予防の『3つの柱』～運動、栄養(食事、口腔ケア)、社会参加～についてご紹介していきます。

2. 図書館を上手に利用して、おうち時間を楽しもう

読書が好きなのに、「小さい文字が読みづらくなかった」とか「免許返納などで移動手段がなくなったり、家から出歩くのが難しく、図書館に行けない」という理由で図書館から遠ざかっていませんか？

岐阜県内の公共図書館では様々な高齢者向けサービスがあるので、ご利用ください。

また、お近くの図書館にお探しの本や資料がない場合は、他の図書館から借りるなどしてご希望にお応えする仕組みもあります。

高齢者の方々がよく利用するサービス

◆小さな字が読みづらい方へ

- 大活字本の貸し出し
- 朗読図書や落語等のカセットテープやCDの貸出
- 館内での天眼鏡・老眼鏡・リーディングルーペのご利用
- 館内での拡大読書器のご利用

(※使ってみて、自宅用に購入する参考になるかもしれません！)

◆検索システム(データベース)の利用方法が分かりにくい方へ

- お求めの本や資料を探すお手伝い(職員による代行検索も可能です。)

◆来館できない方へ

- 移動図書館(公民館などのサービスポイントでの貸出・返却)
- 送料自己負担による宅配貸出・返却(岐阜県図書館の場合)
- 電話、手紙、e-mail、FAX などでの、本に関する問い合わせや、調べもののお手伝い

(上記の内容は、図書館によっては実施していない場合もありますので、希望する場合は、最寄りの図書館にお問い合わせください)