



ロサンゼルス郡 高齢者向けリソースガイド



ロサンゼルス郡および市の地域高齢者局(AAA)

新型コロナウイルスの影響により日常生活に不都合が生じている
60歳以上の方を対象に無料でお食事をご自宅まで配達しています。

郡 AAA: 1 (800) 510-2020

ロサンゼルス市 AAA: 1 (213) 482-7252

ミールズ・オン・ウィールズ (宅配サービス): 1 (888) 998-6325



医薬品の配達

対象の処方薬を無料で配達している薬局

CVS: 1 (800) 237-2767

ウォルグリーン: 1 (800) 797-3345

ウォルマート: 1 (800) 273-3455

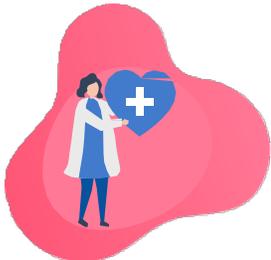


ヘルスケア

テレメディスン(オンライン診療)

慢性的な症状を抱える高齢者はオンラインによる診療が可能です。医師と患者はオンライン、電子メール、電話等でコミュニケーションをとることができます。

オンライン診療の選択ができるか否かは医師のオフィスへお問い合わせください。



メンタルヘルスサービス

ロサンゼルス郡精神衛生局(ACCESS センター)のヘルプラインは24時間年中無休で利用できます。ロサンゼルス郡にお住まいの方を対象に、メンタルヘルス・スクリーニング、アセスメント、専門医への照会やクライシス・カウンセリングを提供しています。

電話番号: 1 (800) 854-7771。または、テキストメッセージで「LA」と入力し
741741 に送信してください。その他、下記サイトからアクセス可能です。

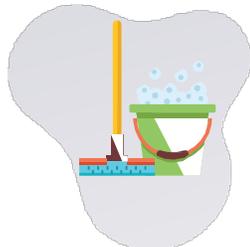
<https://locator.lacounty.gov/dmh>

メンタルヘルス・ウォームライン

ロサンゼルス郡にお住まいの方を対象に、電話での支援サービスやライブチャットを提供しています。

月曜日～金曜日: 午後5時～午後10時 土曜日～日曜日: 午前11時～午後4時

英語: 1 (855) 952-9276 およびスペイン語: 1 (888) 448-4055



清掃用品

配達サービスを提供する小売店

CVS: www.cvs.com

ウォルグリーン: www.walgreens.com

ターゲット: www.target.com

オフィス・デポ: www.officedepot.com

ミセスマイヤーズ クリーンデイ: www.mrsmeyers.com

ホーム・デポ: www.homedepot.com

ロサンゼルス郡高齢者向けリソースガイド



介護者支援

家族介護者支援センター - 高齢者にサービスを提供する介護者を支援しています。

支援には、情報提供、アセスメント、個別相談、休息、教育、訓練が含まれます。

電話番号: 1 (855) 872-6060

介護者向け新型コロナウイルスに関するよくある質問 - 在宅介護サービス(IHSS)担当者のための、掃除、食事の準備および介助、洗濯、(トイレ介助、口腔ケア、入浴、着替えなどの)パーソナルケア・サービスなど日常生活動作の支援に関するガイドです。

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/FAQ-Caregivers.pdf>



在宅介護サービス

低所得かつ身体障害のある方、目の不自由な方または高齢者向けの在宅介護サービスです。サー

ビスには、自宅の清掃、食事の準備、洗濯、日用品の買い出し、パーソナルケア

サービス、病院への付き添いなどが含まれます。電話番号: 1 (888) 822-9622

<http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/in-home-supportive-services/>

社会とのつながり

ゴールドデン・トーク

60歳以上の方を対象にしたオンラインチャットとクライシス(危機管理)・ラインです。

www.kpfk.org/blogs/community-resources/post/goldentalk-senior-chat-line/

フレンドリー・コーラー(ロングビーチ地域)

訓練を受けた厳選された話者が高齢者との継続的な関係を維持します。

電話番号: 1 (562) 570-3548

デイリー・コール・シート

モーションピクチャー&テレビジョン基金のメンバーまたはメンバーの関係者である高齢者向けの娯楽や社会とのつながりを提供するプログラムです。

電話番号: 1 (818) 876-1191



フィットネスとエクササイズ

ゴー・フォー・ライフ - 50歳以上の方を対象にインストラクターによる60分間のエクササイズ・ビデオです。このトレーニングではウォームアップ、筋トレ、柔軟性、バランスのエクササイズとストレッチによるクールダウンが特徴です。こちらをご参照ください: <https://go4life.nia.nih.gov/exercises/>

シルバー・スニーカー - 高齢者がより高い運動能力を維持するための運動への参加を促す、インストラクターによる42分間のトレーニングプログラムです。こちらをご参照ください:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ps3oXu5Czvc>

情報リソース

ロサンゼルス郡公衆衛生局

HP: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

カリフォルニア州公衆衛生局 - 高齢者および基礎疾患を有する方向けのガイドです。

HP: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/PublicHealthGuidanceSelfIsolationforOlderAdultsandThoseWhoHaveElevatedRisk.aspx>

211 LA - 無料かつ個人情報を保護した照会と情報ヘルプラインです。

電話番号: 211 または HP: <https://www.211la.org/seniors-older-adults>

