

高齢者の皆さまへ

生活不活発に注意！

フレイルの進行を防ぎましょう

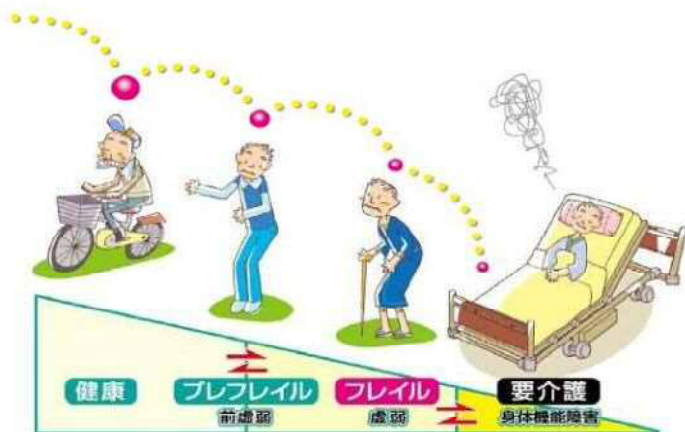
「新型コロナウイルス感染症」への感染を恐れるあまり外出を控えすぎると『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

一般社団法人 日本老年医学会 ホームページ資料（2020年3月）より

お問い合わせ先：南砺市地域包括支援センター

〒932-0293 南砺市北川166-1 TEL0763-23-2034

フレイルの進行を予防するために 先の見えない自粛生活でもできること

1 動く

座っている時間を減らしましょう

- ・立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビの
コマーシャル中に足踏みするなど身体を動かしましょう。

自宅でできる運動で筋肉を維持しましょう

- ・ラジオ体操、スクワットなども有効です。

散歩など屋外で身体を動かしましょう

- ・天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動か
しましょう。散歩はオススメ。人混みは避けましょう。



2 食べる

こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう

- ・多様な食品を3食欠かさずに食べることを意識しましょう。
- ・バランス良く食べて身体の調子を整え、免疫力の維持を！
- ・筋肉を作るのに大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。

※食事制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



3 歯・口のケア

毎食後、寝る前に歯をみがきましょう

- ・お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。
歯みがきを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

お口周りの筋肉を保ちましょう

- ・1日3食しっかり噛んで食べましょう。
- ・噛める人は少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
- ・自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えないように電話など、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



4 家族や友人との支え合い

孤独を防ぎましょう

- ・人との交流はとても大切です。家族や友人が互いに支え合い、
意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。
- ・新型コロナウイルス感染症の正しい情報の共有も不安解消に。

買い物や生活の支援など困ったときの支え合いを！

- ・食材や生活用品の買い物、病院への移動など困った際に助けを
呼べる相手を考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

