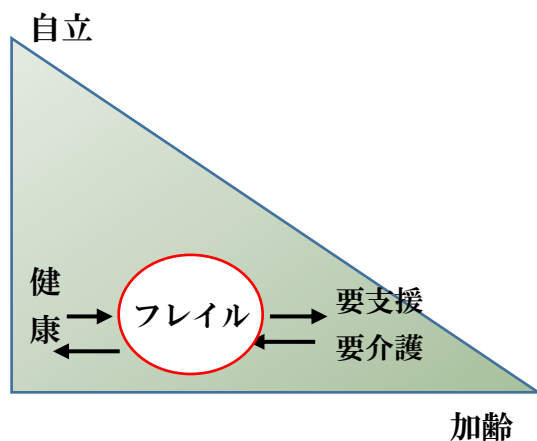


「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント！

「新型コロナウイルス感染症」の流行に伴い、外出を控えるなど自粛生活を送っていると、生活不活発を招き、フレイル（虚弱）が進んでいく可能性があります。

『フレイル』とは

生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態を指します。
介護が必要になると、自立した状態に戻るとは難しいと言われていますが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。



生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動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行動が行いにくくなったり、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言われてしています！



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、抵抗力をさげないように注意が必要です。
以下の、自己チェックで該当がないか確認してみましょう。

フレイルの自己チェック

- 筋力が低下した
- 体重減少【6か月で2～3 kg減少】
- 体を動かす機会が減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1～2つ当てはまる人

フレイル予備群

3つ以上当てはまる人

フレイル

裏面にフレイル予防について記載しています。

フレイルの進行を予防するために

運動

◎座ってできる体操などテレビの空き時間でできる体操をするなど体を動かす機会を増やす。

◎ラジオ体操を試してみる 朝7時55分に無線で流れています

食事

◎しっかり食べて、栄養つける

◎たんぱく質（肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品）をとる。朝大豆！



口の健康

◎毎食後、寝る前に歯を磨く。入れ歯の手入れをする。

◎口周りの筋肉維持も大事！1日3食しっかり噛んで食べる。舌を動かす、頬を動かすなど口腔体操もおすすめ。

人との交流

◎孤独を防ぎ、心身の健康を保つためにも、人との交流や助け合いが大切です。話をすることや歌うことは口や喉の力の維持にもなります。

⇒家族や友人と電話やメール・手紙などで交流する。

体操



※膝や腰が悪い方はかかりつけ医に相談してから行ってください。

①膝伸ばし 左右20回

●いすに腰掛け、ゆっくりと片方の膝を伸ばす

「1・2・3・4」で伸ばし、「5・6・7・8」で元に戻す。



②舌の体操 各3回

- ・舌を上下左右に動かす
- ・舌を出したり引いたりもする



運動、口の体操、ラジオ体操などの取り組みは、75歳以上の方は健康づくりポイント事業の『健康カレンダー』に記載できます。

これを機に健康づくりに取り組んでみませんか。

役場福祉課に『健康カレンダー』は置いてあります。

その他、自宅でできる体操の資料や100歳体操の資料も役場福祉課にありますのでいつでもご相談ください。

五ヶ瀬町地域包括
支援センター
82-1248