

高齢者の
皆さんへ

コロナに負けない体と心の健康づくり フレイルの進行を予防しましょう

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

「フレイル(虚弱)」とは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態のことです。新型コロナウイルス感染症の感染を恐れるあまり外出を控えすぎると「生活不活発」になり、体の動きや脳の働きが低下し、健康への影響が心配されます。

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、免疫力を高める生活を心がけることが大切です。

1 運動しよう!

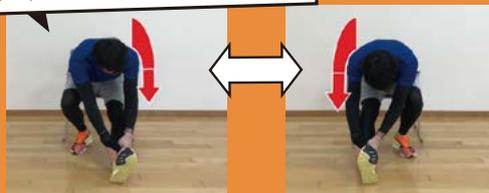
「動かない(生活不活発)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- 人混みを避け、1人や限られた人数で散歩する
- 家事や農作業などで体を動かす
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワット等)を行う
- 座っている時間を減らし、足踏みするなど体を動かす

呼吸を止めずに
無理なく
実施しましょう

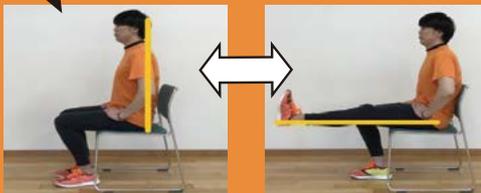
やってみましょう! おうちで簡単に体づくり

太もも後ろ、ひざの裏、
ふくらはぎのストレッチ



椅子に座って、両手をつま先に向けて伸ばし、
ひざ裏が伸びていることを意識する

太もも全体のトレーニング



背もたれから離れ背筋を伸ばして座り、片足を
ゆっくり前に上げて、元の位置にゆっくり戻す

2 バランスの良い 食事を!

- 3食欠かさず、バランスよく食べる
- しっかりかんで食べる
- 体(特に筋肉)を作る栄養素であるたんぱく質を積極的に摂取する



3 口腔ケアを しっかりと

- 毎食後、寝る前に歯を磨き、清潔に保つ
- 電話でのおしゃべりや、早口言葉を言うなどして口回りの筋肉を保つ



4 家族や友人と 交流しよう

- 家族や友人と電話、手紙、メール、SNSを利用し積極的に交流する
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

