「今」だからこそ、取り組みたい

特に高齢者にとって、感染症予防と並んで健康を維持するためのキーワード…

「フレイル」を予防しましょう

くわしくは　高齢福祉課　地域包括支援センター　☎21-2137

高齢の方が新型コロナウイルス感染症などに感染すると重症化してしまうことがあります。

感染を予防するためには、手洗い、うがい、マスクの着用に加えて、不要不急の外出を避けることは大変重要です。一方で、閉じこもりがちになることで、体を動かす機会が減ってはいないでしょうか？

特に高齢者にとって、感染症と並んで予防しなければならないのが活動の低下による「フレイル」（体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなり、健康障害を招きやすい状態）や「サルコペニア」（筋肉量の低下）です。

そこで、フレイルの進行を予防するための３つのポイントを紹介します。

①運動をしよう！

○人混みを避けて、１人や限られた人数で散歩する
○家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、日光ちょきんアップ体操、にっこうのびのび体操、スクワットなど）を行う
○家事（庭いじり、片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで体を動かす
○座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす

②正しい食生活と口腔（こうくう）ケアを意識しよう！

○３食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心掛ける
○毎食後、寝る前に歯磨きをする
○しっかり噛（か）んで食べる、１人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ

③人との交流を図ろう！

○家族や友人と電話で話す
○家族や友人と手紙やメールなどを活用し交流する
○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

※出典：厚生労働省ホームページより

おすすめ体操

※呼吸をしながらゆっくり行いましょう

○ももあげ
腰掛けた状態で、片足ずつ上げて、５つ数えて降ろす

○ボールはさみ
ボールや丸めたタオルなどをひざに挟んでつぶす

市ホームページにも介護予防に関する情報を掲載していますのでご覧ください。

介護予防ページ QRコード