

## 回覧

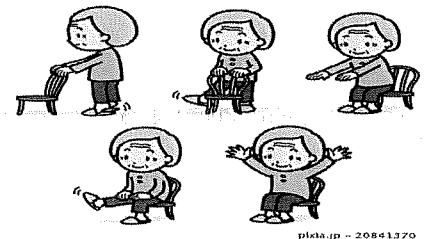
# 先の見えない白肅生活

## フレイル(虚弱)の進行を予防するために

### 1. 動かない時間を減らしましょう。

#### 自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

- ・ 座っている時間を減らしましょう！
- ・ 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けましょう。
- ・ 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！



### 2. しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとみましょう！

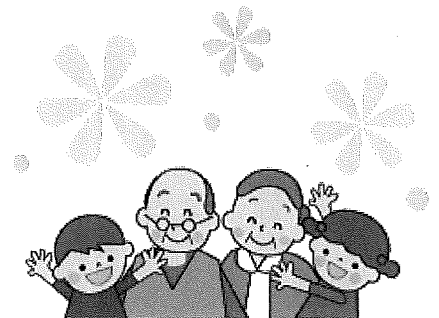
- ・ こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう！

### 3. お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

- ・ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
- ・ お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

### 4. 家族や友人との支えあい大切です。

- ・ 孤独を防ぐ！近くにいる者同士、電話などを利用した交流を。
- ・ 買い物や生活の支援、困ったときの支えあいを。



### 5. 東北町テレビでは1日2回「あおもいロコト体操」を放送しています。

毎日少しずつでも体を動かしましょう。

\* 高齢者の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう

# 「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

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

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。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



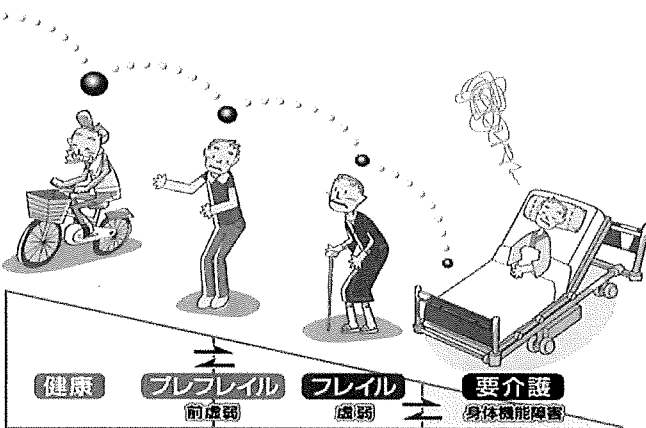
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 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。

