



新型コロナウイルス感染症対策 フレイル(虚弱)予防も！

新型コロナウイルス感染症は、人が多く集まる場所を避けることが必要とも言われており、どうしても家に閉じこもりがちになりますが、「**動かないこと(生活不活発)**」による健康への影響も**心配**されています。

「**フレイル(虚弱)**」とは、加齢にともない、**心身の機能が衰えた状態**のことをいいます。「動かないこと(生活不活発)」により「フレイル(虚弱)」が進んでしまわないよう、下の6つのヒントを参考にフレイル(虚弱)予防に取り組みましょう！

フレイル(虚弱)予防のための暮らしのヒント！

1 お天気の良い日は散歩をする。

※人混みは避け屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。

2 テレビのコマーシャルの間は立って足踏みをする。

※座っている時間を減らすことが大切です。

※生活の工夫はあなたの目線でOK！

3 ラジオ体操など自宅で行える体操をする。

※体操はテレビやラジオでも紹介されています。



健康体操『西都ハニワのパン屋さん』期間限定で動画配信中！

社会福祉協議会のホームページ、
もしくは右記の二次元バーコードからアクセスしてみてください→



4 1日3食、バランス良く、よく噛んで食事する。

※栄養は免疫力を維持することにも役立ちます。

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

5 毎食後&寝る前に歯磨きをする。

※お口の清潔を保つことが、感染症の予防に有効です。

6 電話なども活用し、誰かとおしゃべりする。

※自粛生活では人と話す機会が減り、脳の働きが衰えることもあります。

《参考文献》一般社団法人日本老年医学会ホームページ

