

新型コロナウイルス感染症に負けない!

フレイル予防で乗り越えよう!!



“フレイル”とは、加齢によって心身が衰えた状態をいいます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。新型コロナウイルス感染症予防のため外出する機会が減っている今だからこそ、フレイル予防が大切になります。

運動

自宅で過ごす時間が増えると、体を動かすことがだんだん億劫おっくうになってきます。動かない時間を少しでも減らして、体力や筋力を維持しましょう。

例えば・・・

- ◎ 椅子や流し台を支えにして「かかとの上げ下げ」をする
- ◎ テレビを見ながら「足踏み」や「足首まわし」をする
- ◎ 「ラジオ体操」をする
- ◎ 人込みを避けて、家の周りを散歩する など



普段の生活の中で、こまめに体を動かすよう心がけましょう。

支え合い

外出や地域の集まりなどを控えたことで、人とのつながりを持ちにくくなっています。このような状況だからこそ、**家族や友人と互いに支え合っていくことが大切**です。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが入り口になりやすいとされています。家族間のちょっとした挨拶や会話のほか、直接話をできない方は、**電話やメールで話をして、人とのつながりを切らさないよう意識**しましょう。



裏面もご覧ください

栄養

「動かないからお腹が空かない」「買い物が面倒」と食事簡単に済ませたり、欠食していませんか？



こんな時こそ、**バランスよく三食しっかり、よく噛んで食べる**ことを意識しましょう。免疫力を維持したり、体調を整えることにつながります。体、特に筋肉をつくる大切な栄養素である「たんぱく質」を中心に、骨を強くする「乳製品」など毎食さまざまな食品を摂ることが大切です。

★栄養バランスの合言葉★



食欲のない時は無理をせず、少量ずつ何度かに分けて食べるなど工夫しましょう。

こう くう 口腔

口腔内を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯（入れ歯）の方は、清掃をきちんとしましょう。



～やってみよう！パタカラ体操～

パ・タ・カ・ラを元気に大きな声で言ってみましょう。「パパパパ」「タタタタ」と同じ文字を繰り返して言ってみましょう。



口の体操などを取り入れると、舌やのどの筋力が鍛えられ、飲み込む力もつきます。食事の前などに実践すると、より効果的です。

自宅で出来るフレイル予防で、感染症に負けない体を作りましょう！