

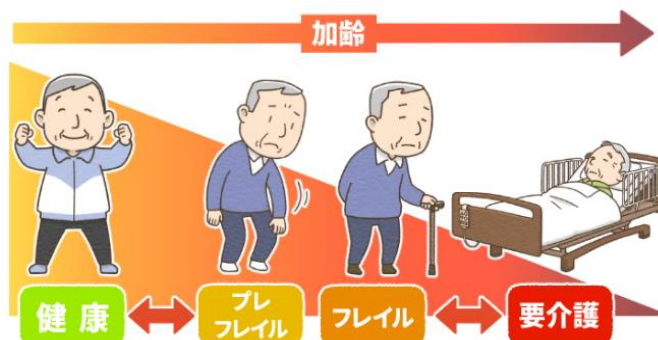
～感染予防と同時にフレイルも予防しましょう～

新型コロナウイルスの感染症拡大が長期化することで、地域の集まりの自粛や外出の頻度の低下など、人とのつながりや、身体活動量の低下により、健康への影響が心配されます。1日中家に閉じこもり、日常的に動かない(生活不活発)状態が続くと、フレイル(虚弱)が進むといわれています。

2週間の寝たきり状態で失われる筋肉は7年分ともいわれているため、日頃から意識して体を動かすことはとても大切です。

※フレイル(虚弱)とは・・・？

健康な状態と要介護状態の間の状態のことで、心身の活力が低下してしまっている状態のことです。フレイルが進むことにより、疲れやすくなったり、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまうことにより、病気が重症化しやすくなってしまうということも挙げられます。



新型コロナウイルスの感染と同時にフレイルも予防し、心身ともに元気に過ごしていきましょう！

👉1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう！

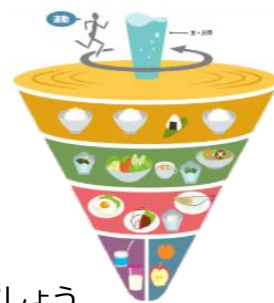
「ごはんに漬物だけ」「菓子パンと飲み物だけ」「家にずっといておなかが空いていないから夜ご飯は食べない」「健康に良さそうだから野菜だけたくさん食べる」・・・など、食事の回数や食べ物の種類が偏っていませんか？

いろいろなものを食べることで、身体の機能を保つために必要な栄養素をバランスよく摂取することが出来ます！

- ✓ 主食（ごはん、パン、麺）
- ✓ 主菜（肉、魚、卵、大豆製品）
- ✓ 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻類）
- ✓ 牛乳・乳製品
- ✓ 果物

それぞれの食品を1日の中でまんべんなく食べるようにしましょう。

また、水やお茶などの水分も意識してとるようにしましょう。1～2時間に1回など時間を決めて、喉が渇く前にコップ1杯分を目安にとるようにしましょう。



栄養



👉たんぱく質の多く含まれる食品をしっかりとりましょう！

たんぱく質は、筋肉や免疫細胞の材料になります。

肉や魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品は、1回の食事で片手のひらに乗るくらいの量を目安にとりましょう。

※食事の制限を受けている方は、かかりつけの医師の指示に従ってください。



口腔



👉お口を清潔に保ちましょう！

食後や寝る前には必ず歯磨きをしましょう。
お口の中を清潔に保つことで、さまざまな感染症にかかるとリスクを減らすことができます。

👉お口周りの筋肉が衰えないようにしましょう！

よく噛んでごはんを食べたり、早口言葉や口腔体操をすることで、食べ物や飲み物を噛んだり、飲み込んだりするときに必要な筋肉が衰えないようにしましょう。

(口腔体操) パタカラ



運動

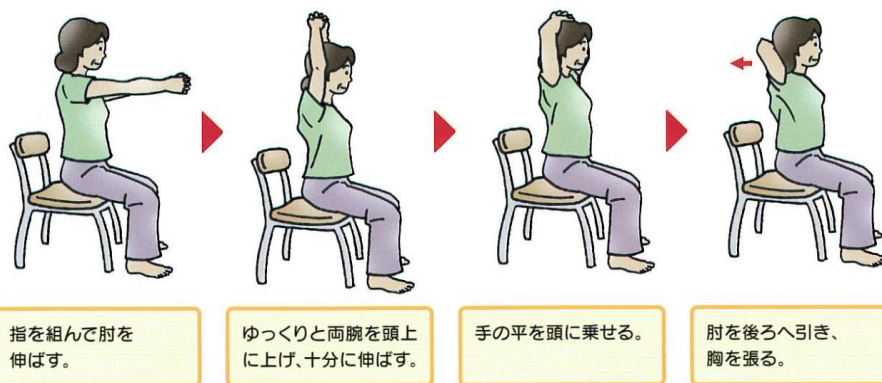


👉自宅の中でもできる、簡単な運動をしましょう！

その場での足踏みや、ラジオ体操など、家の中でもできる運動を毎日 20 分程度行いましょう。いつもよりも丁寧に掃除を行うといった、積極的な家事も運動になります。また、いわき市シルバーリハビリ体操は、いつでもどこでも誰にでもできる体操です。ぜひおうちでも取り組んでみましょう。

(いすに座って行う体操)

肩と腕の運動



いわき市シルバーリハビリ体操パンフレットより引用

👉換気の悪い場所の利用を避けましょう！

外出の際は必ずマスクを隙間なく着用し、不特定多数の人が集まる3密(密集・密接・密閉)の場所の利用はできるだけ避け、利用する際には短時間にするようにしましょう。スーパーなどの日用品の買い物も、混んでいる時間帯を避けるようにしましょう。

👉人との交流をしましょう！

誰とも会話をしない日々が続くことで、うつや認知症、口腔機能の低下リスクが高まります。電話や LINE などの SNS を活用し、家族や友人と交流をするようにしましょう。また、誰かと対面で会話をするときには、必ずマスクを隙間なく着用し、1m以上の距離をとって話すようにしましょう。

外出

交流

【参考】厚生労働省「食事バランスガイドについて」「食べて元気にフレイル予防」
日本老年医学会「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」
筑波大学 久野研究室「コロナウイルス予防は手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔」

発行:いわき市保健福祉部
地域包括ケア推進課 事業推進係
電話 0246-27-8575