

おうちでできる介護予防

～気を付けてほしい高齢者のフレイル～

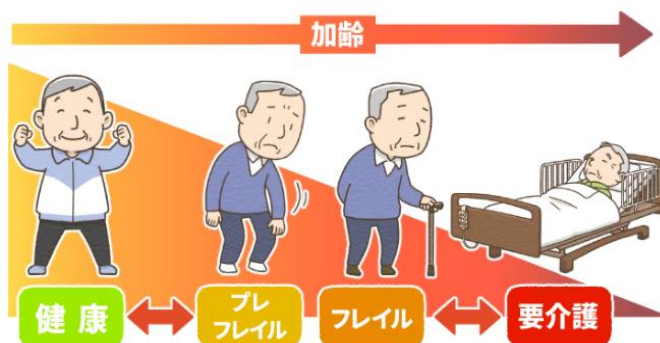
新型コロナウイルスの感染予防の為に、外出を控えた生活を送っている方も多いと思います。1日中家に閉じこもり、日常的に動かない(生活不活発)状態が続くと、フレイル(虚弱)が進行する可能性が高まってしまうことから、フレイルにならないような生活を送りましょう!

2週間の寝たきり状態により失われる筋肉の量は、なんと7年分といわれています!

※フレイル(虚弱)とは…?

健康な状態と要介護状態間の状態のことで、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。



フレイルを予防するためには、

栄養・**口腔**・**運動**・**3つの密**を避けた**外出**・**人との交流**を行うことが大切です!

栄養

👉1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう!

ごはん・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よう…など、食事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取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。

👉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回につき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。



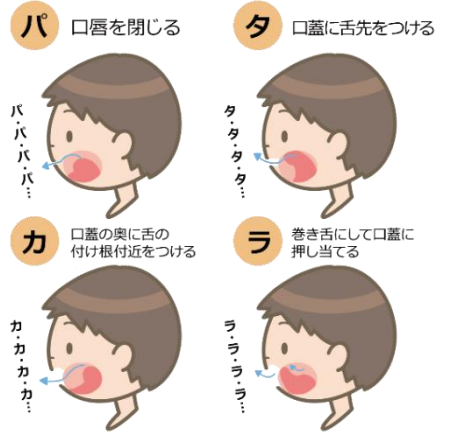
口腔



👉 **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。
 義歯の清掃もとても大切です。
 お口を清潔に保つことで、さまざまな感染症を予防することができます。

👉 **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

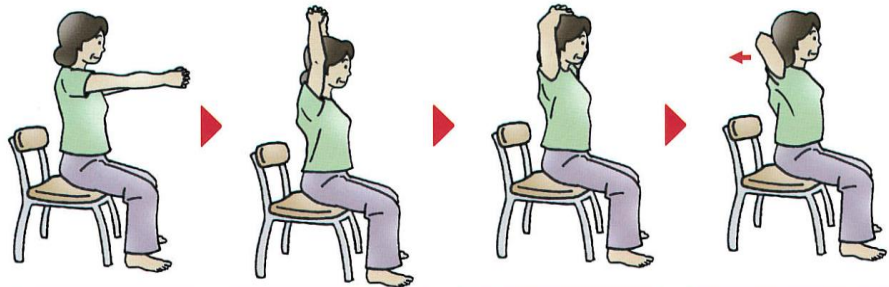


運動

👉 **自宅の中でもできる、簡単な運動をしましょう！**
 家の中で、座ったままや寝たきりの状態にいる時間を減らし、筋力が衰えないようにしましょう。
 その場での足踏みや段差の上り下り、ラジオ体操など、家の中でもできる運動を毎日 20～30 分程度行いましょう。いつもよりも丁寧に掃除をする、洗濯物を干しながら体を伸ばすなど、積極的な家事も運動になります。

☆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



指を組んで肘を伸ばす。
 ゆっくりと両腕を頭上へ上げ、十分に伸ばす。
 手の平を頭に乗せる。
 肘を後ろへ引き、胸を張る。

(床に座って行う体操)

腰痛予防

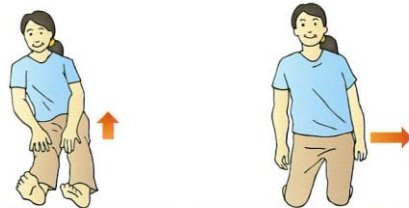
座位バランスと脚力をつける



ゆっくりと片足を横に45度位開き、反対側の脚を添える。最後まで回り、逆回転で元に戻る。

腰痛・転倒予防

骨盤周囲の筋力をつける



交互にお尻を持ち上げ、体が傾かないようにバランスを取り前進と後進を行う。

膝立ちで、左右へゆっくり重心を移動し、5秒程度保持する。両肩が傾かないようバランスを取る。

『igokuTV』にてシルバーリハビリ体操動画公開中！！

Youtubeにて、シルバーリハビリ体操の動画を公開しています！ぜひうちでも取り組んでください！右のQRコードをスマートフォンなどで読み込んでいただくとご覧いただけます。

また、動画が見れない方には体操のパンフレットもあります。

ご希望の方は地域包括ケア推進課(TEL 27-8575)までお問い合わせください。



外出



☞3密(密閉、密集、密接)状態を避けて外出をしましょう！

3密を避けた、1人で行う散歩、サイクリング、屋内や庭で行う体操、花壇の手入れや農作業などで体を動かすことは、日々の健康を保つためにおすすめの活動です。筋力や体力が落ちないようにしましょう。

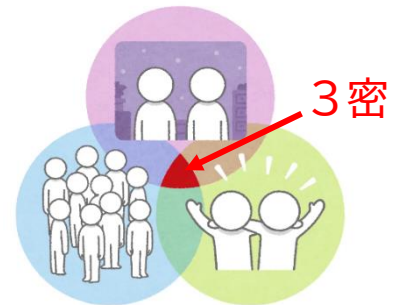
外出時にもマスクの着用など咳エチケットを守り、帰宅後の手洗い・消毒なども忘れずに行うようにしましょう。

※3密とは…？

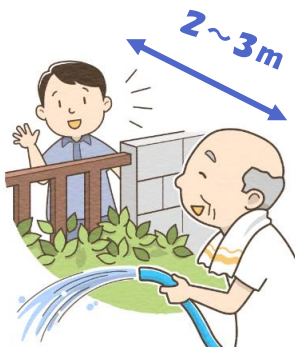
- ①換気の悪い密閉空間、
- ②人との密集、
- ③密接な距離での会話・発声

の条件が重なった場合に、
集団感染の危険が高まるといわれています。

※屋外の公園などの場所でも、人が密集してしまい、②③の条件が重なってしまう場合は集団感染の危険が高まります。



交流



☞人との交流をしましょう！

誰とも会話をしない日が続くことで、うつや認知症、口腔機能の低下リスクが高まります。

人と会話をするときは、マスクをして、手を伸ばしても相手に届かない2m~3mほど距離を置いて、話すようにしましょう。

また、電話やSNSなども活用し、会話をしたり、交流をするようにしましょう。

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 FAX 0246-27-8576