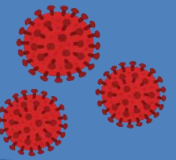


高齢者の方が

元気に過ごすためのポイント

～新型コロナウイルス予防 + 元気でいるために No.2～

With
コロナ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、不要不急の外出の自粛が求められ、特に高齢者の方は、自宅で過ごす時間が長くなり、外出や会話をしないことで、心身の機能低下が起こり「フレイル」の状態になる可能性が高いです。フレイルになると要介護になりやすいため、これからは元気で過ごせるように、健康づくりのポイントをご紹介します。

緊急事態宣言が解除されましたが、『新しい生活様式』を取り入れながら、引き続き感染予防も努めていきましょう。

適切な外出について

○外出することは、日々の健康を維持するためにも重要です。

スーパー等の買い物は過度に警戒する必要はありません。

ただし、マスクを着け、少人数で、空いた時間に行く、レジは間隔をあけて並ぶようにしましょう。また、帰宅したら、すぐに手洗い・うがいをしましょう。

○1人や限られた人数での散歩などは感染のリスクが低いです。



人との交流のポイント

★1日1回以上は誰かと会話（電話）をしましょう。

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。

また、唾液が減ったり、舌の動きが悪くなることでお口の機能が弱まり、きちんと栄養が摂れなくなります。



○2メートル（互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上）離れた状態で、屋外や換気のよい場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいとされています。

（マスク着用であれば、さらに安心です。）

○外出が難しい方は、少なくとも1日1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるか確認したり、楽しくお話をしましょう。

ご家族や身近に高齢者がいる皆さんへ

定期的な お電話等での
声かけ・見守りをお願いします。

地域や人々のつながりが、
高齢者の孤立を防ぎます。



* 声かけや見守りで心配な方がいるときは、市役所長寿福祉課、お住まいの地域包括支援センター等にご連絡ください。

運動のポイント

- ★運動をすると、体温が上がり免疫力が高まります。
- ★筋トレは筋肉の衰えを防ぎ、転倒予防になります。

- 足踏みをするなど、**座っている時間を減らしましょう。**
- 人混みを避けて**散歩**をしましょう。
- 家事や農作業などで、からだを動かすようにしましょう。
- 家の中や庭などでできる運動をしましょう。
(ラジオ体操、筋トレ等)



『おすすめ筋トレメニュー』も参考にしてみてください！！

食生活のポイント

- 1日3食欠かさず、食べましょう。
- いろいろな食品を、バランスよく食べましょう。
特にたんぱく質(魚・肉・卵)を積極的にとりましょう。(筋肉のもとになります)



口腔ケアのポイント

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。(義歯の方は、義歯の清掃を)
お口を清潔に保つことが、感染症予防には有効です。
- しっかり噛んで食べましょう。
いつもより硬めの食材を取り入れるとお口の筋力アップになります。
- お口の体操「**パタカラ体操**」も効果的です。
「パ・タ・カ・ラ」と声に出すことで、口の周りの筋肉や舌の動きが維持できます。



規則正しい生活を心がけましょう。

- 規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- 質のよい睡眠を。
お酒は睡眠の質を下げるため、控えめにしましょう。
- これからの季節、暑くなるため「熱中症」にも気をつけましょう。
熱中症予防の観点から、屋外での運動で人との距離がとれる場合はマスクをはずしても差し支えありません。

