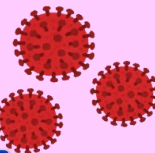


高齢者の方が

元気に過ごすためのポイント

～元気でいるために No.3～

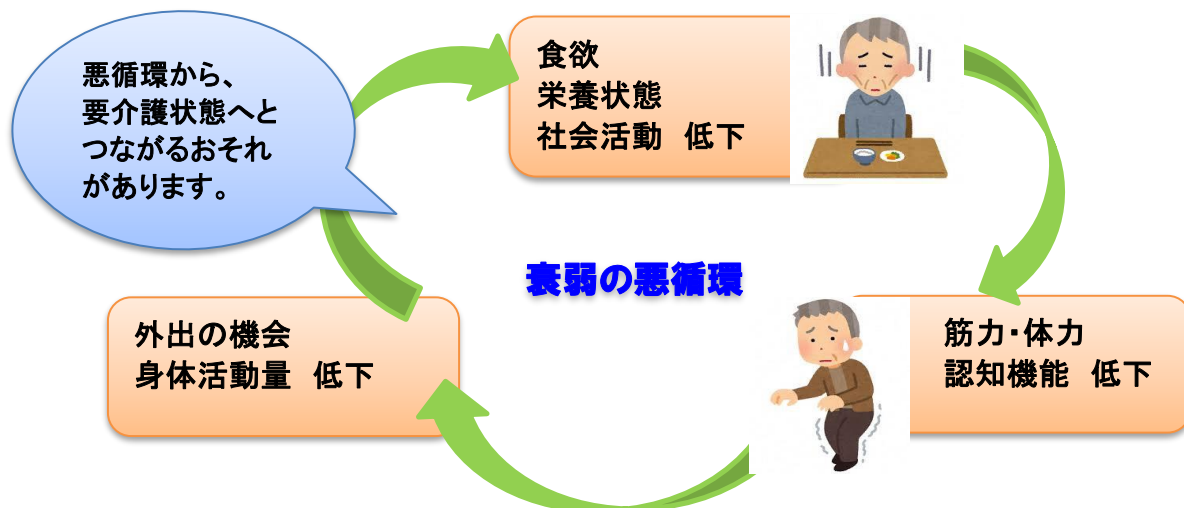
With
コロナ



『フレイル(虚弱)』ということばをご存知ですか？

フレイルとは、高齢期において筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を言います。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果、高齢者の方は、運動不足に加え、会話が減り、心身の健康が影響がみられはじめています。



フレイルチェック

つぎの5つの項目のなかで、あてはまるものはありますか？

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

1～2項目あてはまる人→フレイルの前段階

3項目以上あてはまる人→フレイルの疑い

フレイルの状態にならないために

運動

・からだをよく動かすようにしましょう。

毎日できるだけ歩くようにしましょう。

食生活

・主食(ごはん、パン、めん類等)と主菜(肉、魚、大豆食品、卵等)をしっかり取る。

社会参加

・外出の機会をもちましょう。

買い物、通院、散歩も「社会参加」になります。



人とのつながりは
健康にプラスに
なります。

なぜ外出が大切なのか

「フレイル」を招く原因の1つに「閉じこもり」があります。
外出の機会が減る→ 心身の機能が低下→ フレイル

感染予防に留意し、
適切な外出をしましょう。

【外出の効果】

歩く機会ができ、身体活動量が増える + 誰かと「話す」ことで → 心身の機能がよくなる

週一サロン情報

運動を中心
とした活動を
しています。

長寿福祉課で活動を支援している
週一サロン(身近な場所での通いの場)では、
感染予防に留意しながら、活動を再開しはじめています。



【感染予防の留意事項】

- 三密(密閉・密集・密接)を避ける
- 人と人との距離を確保する
- マスクを着用する
- サロンの参加前後の手洗いや消毒を行う
- サロン参加時(毎朝)の体温測定を行う
- 健康チェックシートで健康状態の確認を行う
- よく触れる所の消毒や定期的な換気を行う



今まで実施していたお口の体操(歌)やお茶飲みはお休みにする等、サロンの参加者の方たちで話し合っ、安心して参加できるよう工夫しています。

【地域のみなさまへ】

近くの方で、顔を見ないなど心配な方がいる場合は

地域での支え合
いが大切です。

●お電話等での声かけや、さりげない見守りをお願いします。

●1人暮らしなどで、お体の状態が心配な方がおりましたら、
長寿福祉課(☎24-5239)へご連絡ください。



【これから冬に向けて…インフルエンザも流行する時期です】

- ・インフルエンザの予防接種を受けましょう
- ・部屋を適度な湿度に(加湿をしましょう)
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養を
- ・流行時は人混みは避けましょう