

コロナに気をつけながら ココロもカラダも健康に！

2月1日は
フレイルの日

2020年1月に日本老年
医学会、日本老年学会
等が連携し制定

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

皆さん、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。「フレイル」とは、年を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置してしまうと、要介護状態になる可能性があります。早めにフレイルに気がつき、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができます。

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化するなかで、家に閉じこもりがちなる方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心掛けられるよう、コロナ禍でのフレイル予防のポイントを紹介します。

やってみよう！簡易フレイルチェック

- この6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じる
- ウォーキングや体操などの運動を行う頻度が週1回未満である
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする

→3項目以上に該当：フレイル、1～2項目に該当：フレイル予備軍、該当なし：健常

※国立長寿医療研究センター「介護予防ガイド 荒井秀典 2019」より

⚠ うつらない、うつさないために

◎手を洗いましょう

帰宅時、調理の前後、食事前など、石けんを使い、指先から手首まで丁寧に洗いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



手の甲を伸ばすように、よくこする



指先・爪の間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れず洗う

◎マスクをして、咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、洋服のひじの内側などを使って、口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫が飛ぶのを防ぎましょう。

◎3密を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離で会話をしている密接場面を避けるよう意識しましょう。

👤 動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも面倒になりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。まずは、体を動かす時間を今より10分増やしましょう。

◎散歩や体操をしましょう

自宅でできる体操をホームページで紹介しています。次頁掲載の情報サイトをご覧ください。

◎庭いじりや片付け、農作業も効果的です

低栄養状態にならないために

免疫力を高めるためにしっかり食べましょう。

● 普段の食事に気をつけましょう

- ・ 3食しっかり食べる
- ・ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ・ いろいろな食品を食べる

主食

ご飯・パン・
麺類



主菜

肉・魚・卵・
大豆料理



副菜

野菜・きのこ・
いも・海藻料理



+

+

心の健康を保つために

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。

● 電話やメールで積極的に交流しましょう

● 毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を得られるようにしましょう

● 作ったことのない料理に挑戦してみましょう



お口の健康を維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が乾きやすくなった方は要注意です。食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るには、お口の健康を維持することが大切です。飲み込む力の衰えを防ぐ、誤えん予防の体操を紹介します。

首や肩の運動



自分のペースで
ゆっくりと、頭
を上下左右に動
かす



肩をゆっくりと上
げ、力を抜いて
ストンと落とす

舌の運動



舌を下方向
に伸ばす



上方向に
伸ばす



右方向に
伸ばす



左方向に
伸ばす

口まわりの運動



口を大きく
開く



力を入れ
て閉じる



ほおを
ふくらませる



ほおを
すぼめる

※茨城県立健康プラザ「誤えん予防のための体操」より

健康維持のための情報サイト

● 地域がいきいき「集まろう！通いの場」

(厚生労働省ホームページ)

感染症予防、食生活、口腔ケアなど、さまざまな情報を紹介しています。



● オンライン介護予防活動支援

(市ホームページ)

自宅のできる手軽な体操を動画などで紹介しています。



高齢者のくらしを支援する相談窓口

● 地域包括支援センター うらら

担当地区：一中・三中・四中・六中地区

☎824-0332

● 地域包括支援センター かねだつ

担当地区：二中・五中・都和・新治地区

☎869-7035

● 高齢福祉課

☎826-1111(内線2501)

※厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場リーフレット」・「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」より