

自粛生活中的のフレイルに 注意しましょう!

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えている方もいらっしゃるかと思います。外出を控え、自宅で過ごすことが多くなることで体を動かすことや会話の減少から心身の機能低下が起こらないよう、普段の生活の中でも身体を意識的に動かし、フレイル※の予防に取り組みましょう。

※フレイル…加齢により心身の活力が低下し、心身が弱った状態。元気な状態と、要介護状態の中間の時期をいいます。

運 動

●身体を積極的に動かしましょう

- 日頃の生活の中で意識的に立ったり、歩いたり。
- 家の中でできる体操(ラジオ体操・テレビ体操など)を取り入れて。
- 散歩は人混みを避けて、一人や少人数で。

※外出の後は手洗い、うがいを忘れずにしましょう。



栄 養

●バランスの良い食事をとりましょう

1日3食、バランスよく。筋肉のもととなるたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかりと。

※食事制限のある方は医師の指示に従ってください。



口 腔

●お口の清潔を保ちましょう

- 毎食後・就寝前の歯磨き、義歯の清掃。

●お口の機能を鍛えましょう

- 感染症の予防だけではなく、全身の健康にもつながるお口の体操や嚥下体操※を取り入れる。

※嚥下体操…飲み込むために必要なお口周りの筋肉や舌の動きを鍛える体操をいいます。

例:「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・
パタカラ・パタカラ・パタカラ」
できるだけ大きな声で、できるだけ早く 3回

介護予防手帳を活用し、これからの生活について考えるのもよいでしょう

参考: 一般社団法人日本老年医学会「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~」
引用: 山口県健康福祉部長寿社会課「やまぐち元気アップ手帳」

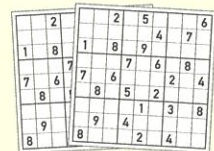
R2.4月作成

●身体を動かすこと、頭を使う(考える)

ことの両方に取り組みましょう

●人とのつながりを持ちましょう

*屋外での短時間の
会話や電話、
メールや手紙など



くだまる



運動

太もも後面ストレッチ



運動前にまずはストレッチ

- 膝をやや伸ばした状態で、体を前へとかがめます。
- 「つま先を曲げた状態」と「つま先を伸ばした状態」で行います。
- 伸ばしたまま、15秒止めます。

スクワット



足全体を鍛えます

- 3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。
- 座る際には、お尻が座面につかないようにところで止め、また立ち上がります。

口 腔

口の運動 …… 3回

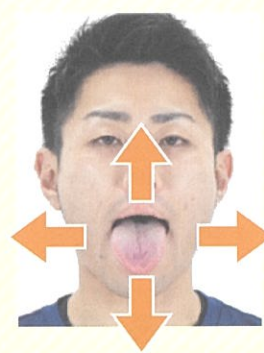


「アー」と大きく口を開けた後、「ソー」と口をしっかり閉じる



「ウー」と唇をすぼめた後、「イー」と唇を横に引く

舌の運動 …… 3回



大きく口を開けた後、舌を前後・上下・左右に繰り返して大きく動かす

出展：「やまぐち元気アップ手帳」 山口県健康福祉部長寿社会課

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

感染が疑われる時、感染が疑われる症状がある場合は次の相談窓口にご電話してください。

- ①周南健康福祉センター ☎0834-33-6423
- ②山口県健康増進課 ☎083-933-3502