

高齢者が

新型コロナウイルス感染症対策 今、生活の中で気を付けたいポイント



コロナ禍で外出する機会が減り、自宅で過ごすことが多くなっているのではないのでしょうか。
自宅でも身体を動かし、心身の調子を整え免疫力を高めましょう。

生活不活発(動かないこと)に要注意！！

外出が少なく、生活不活発(動かないこと)により、身体や頭の働きが低下し
疲れやすくなるなど、フレイル(虚弱な状態)が進んでいきます。

健康な高齢者が、2週間家の中であまり動き回らないようにすると
脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。

約3.7年分の
老化に相当!!



まずは、自分の身体をチェックしてみましょう

下記の項目にいくつ当てはまりますか？

☐ **体重減少** 6カ月間で体重が2～3 kg以上減少

☐ **疲労感** わけもなく疲れたような感じがする

☐ **活動量の低下** 体操や定期的な運動をしていない
農作業をしていない

☐ **握力の低下** 力が弱くなった
ペットボトルの蓋が開けられない

☐ **歩行速度の低下** 歩く速さが遅くなった
横断歩道を青で渡り切れない

判定結果

該当なし : **健康高齢者**

1～2個該当 : **フレイル**
(前虚弱)

3個以上該当 : **フレイル**
(虚弱)

フレイルは予防・回復が可能です。

フレイル予防の4つのポイント

栄養

- ・3食欠かさず食べる
- ・たんぱく質(魚や肉など)
をしっかり食べる

*食事制限を受けている方は、主治医の指示を守ってください。



運動

- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・掃除 など体を動かす



口の健康

- ・毎日歯みがき、入れ歯の洗浄を行う
- ・食事はよく噛んで食べる
- ・お口の体操をする
(早口言葉や舌の体操)



つながり

- ・友人や家族と電話や手紙などを
利用し交流する
- ・困ったときに助けを呼べる
相手と連絡を取り合う



家族や周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう。

【気付きのポイント】



- ・ごはんの量が減った
- ・歩くのが遅くなった
- ・身だしなみを気にしなくなった
- ・外出している姿を見かけなくなった
- ・やわらかいものを好んで食べるようになった
- ・立ち上がるのに時間がかかるようになった



気になる人がいるときは、**お住いの**地域包括支援センター、または総合支所へご相談下さい。

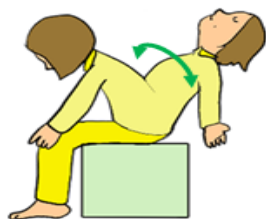


「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

いすでの運動

深呼吸



- ①胸を大きく開いてたくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで息を吐く
ゆっくり繰り返しましょう。

足のつけね
の筋力



足上げ

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上にあげて止める
- ③ゆっくり足を降ろす
つま先も持ち上げます。
膝が外側に開かないようにしましょう。

太もも
前側の筋力



ひざ伸ばし

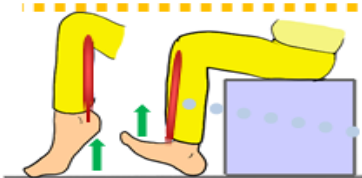
- ①片側の膝をゆっくり伸ばす
(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす

太もも
内側の筋力



はさみこみ運動

- ①クッションなどを太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む



つま先上げ

- ①ゆっくりつま先を上げる
 - ②ゆっくりかかとを上げる
- ※①②を繰り返し行う

すねと
ふくらはぎの
筋力

足のつけねの
筋力



足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏みする

※かかとから床につけるように意識しましょう。
※余裕があれば大きく腕も振りましょう

宮城県ホームページ「フレイル予防に取り組みましょう」より一部引用

「フレイル予防」の詳しい内容や他の運動について、宮城県ホームページにも掲載してあります。右記QRコードから見る事が出来ます。



【問い合わせ】 登米市市民生活部健康推進課 (TEL:0220-58-2116)
登米市〇〇総合支所市民課健康づくり係 (TEL:022〇-〇〇-〇〇〇〇)

