



フレイルを予防し、 いつまでも元気に！



フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことをいいます。適切に予防することで、要介護状態への進行を遅らせる効果があります。

新型コロナウイルスによって活動を自粛し、家に閉じこもりがちになると、生活が不活発になり、健康にも影響が出て、フレイルが進んでしまいます。

新型コロナウイルスの感染対策を行いながら、フレイルを予防しましょう！



フレイルの予防には、「**栄養**」「**運動**」「**人とのつながり**」の3つが重要です。

栄養

食事は、バランスの良い、栄養のあるものを摂りましょう。特に筋肉をつくる肉類や豆類、乳製品などタンパク質を多く含む食材や、キノコ類や卵、魚など筋肉増強をサポートするビタミン D を多く含む食材を食べることが大切です。食後の歯磨きは、歯や口の働きの衰えを予防します。

ビタミンD を多く含む食品



運動

天気の良い日などに、散歩やウォーキングをするのがおすすめです。筋肉に欠かせないビタミン D は、日光を浴びることで作られます。歩くことは気分転換にもなり、血液循環も良くなります。家の中で運動を行う場合は、スクワットや片足立ち、足踏みなど、自分の体調に合わせて行ってみましょう。

人とのつながり

人とのつながりは、様々な不安やストレスを軽減させる重要な役割を持っています。外出しにくい今だからこそ、友人や家族と意識して連絡を取り合ってみましょう。ちょっとした挨拶やおしゃべりで、お互いのつながりを確認し合うことが大切です。電話や手紙、届け物などを活用するといいでしょ。

