

外出自粛によるフレイルを予防しましょう！！

緊急事態宣言による閉じこもりがちな生活で気をつけたいポイント

感染予防とあわせて、生活の不活発に注意しなければいけません。感染を防ぐために家に閉じこもっていると、身体活動量が減り、筋力低下につながります。さらには、外からの刺激が減るため、脳の機能も衰えるなどの悪循環に陥りやすくなります。



※フレイルとは筋力や心身の活力が低下して健康障害を引き起こしやすい状態(虚弱)を言います。

セルフチェックをしてみましょう！！

以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか？

あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いがあります。

- ①1年で体重が4～5kg減った
- ②以前より疲れやすくなった
- ③握力などの筋力が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤体を動かすことが少なくなった



- 1～2項目当てはまる人
⇒フレイル前段階
- 3項目以上当てはまる人
⇒フレイル疑いあり



予防のポイント

○栄養をしっかり取りましょう

体の機能の維持や筋力・体力維持には以下の10食材のうち1日で最低でも4点以上、出来れば7点以上を目指しましょう！

食材10食品群

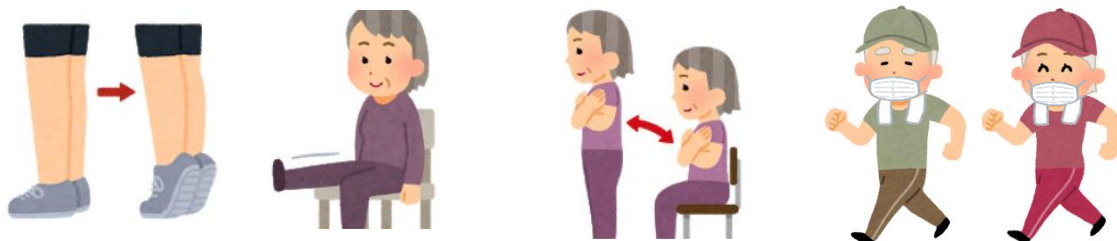
- ・肉類
- ・魚介類
- ・卵
- ・牛乳、乳製品
- ・油脂類
- ・大豆製品
- ・野菜
- ・果物
- ・海藻類
- ・いも類

○体を動かしましょう

日常生活動作のなかで、歩行や寝起きなどの移動動作が低下しやすい能力です。出来る範囲で積極的に動くことを心がけましょう！

【運動・活動例】

- ・ラジオ体操（6:30、12:00、15:00 にラジオ第1・第2 で放送中）
- ・テレビ体操（6:25～、9:55～、13:55～NHK で放送中）
- ・散歩、ウォーキング（1日15分以上、又は5000歩を目指しましょう）
- ・花畑、野菜畑の手入れなど（趣味を通して体を動かしましょう） など
- ・かかと上げ ・膝伸ばし ・椅子からのスクワット など



○お口を清潔に保ちましょう

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

人と話す機会が減り、お口の方も衰えないよう電話で会話を増やしたり、1日3食しっかり噛んで筋力を保ちましょう！



○家族や友人と繋がりましょう

人との交流はとても大切です。孤立を防ぐことや認知症予防、つながりを多く持つ事で刺激となり気持ちにハリを持つ事が出来ます。

【つながり活動例】

- ・電話でおしゃべり
- ・とまり近所と挨拶
- ・お手紙 など



〒059-2192

日高町門別地域包括支援センター

沙流郡日高町門別本町210番地の1

電話 01456-2-6789 FAX01456-2-6995

開設日時：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

（祝日・12月31日～1月5日を除く）