

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ~フレイルを予防しましょう~

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいことが明らかになっています。

高齢者が自分自身を守るためには、手洗いを中心とした感染症予防が重要です。

また、人が多く集まる場所を避けることも必要ですが、家に閉じこもりがちになると、動かない事(生活不活発)による、心身や脳の機能が低下するフレイル(虚弱)が進みます。

そのため、一人一人が新型コロナウイルス感染症に負けない暮らしを続け、フレイルを予防しましょう！！

① コロの元気を維持してストレス解消！！

ストレスで心の元気がなくなると免疫力が落ちます。ストレスをためないよう、簡単な運動やおいしい食事、ぬるめのお風呂にゆっくり入る。映画やお笑いのビデオなどでストレス解消。普段はできないことにも挑戦してみてもいいのではないでしょうか？(園芸、読書など)



② 腔機能を維持しましょう！！

「パタカラ体操」で飲み込む力をアップさせましょう。(パパパと10秒間、タタタと10秒間、同じようにカカカ、ラララとそれぞれ10秒間できるだけ早く発音するトレーニングです。)



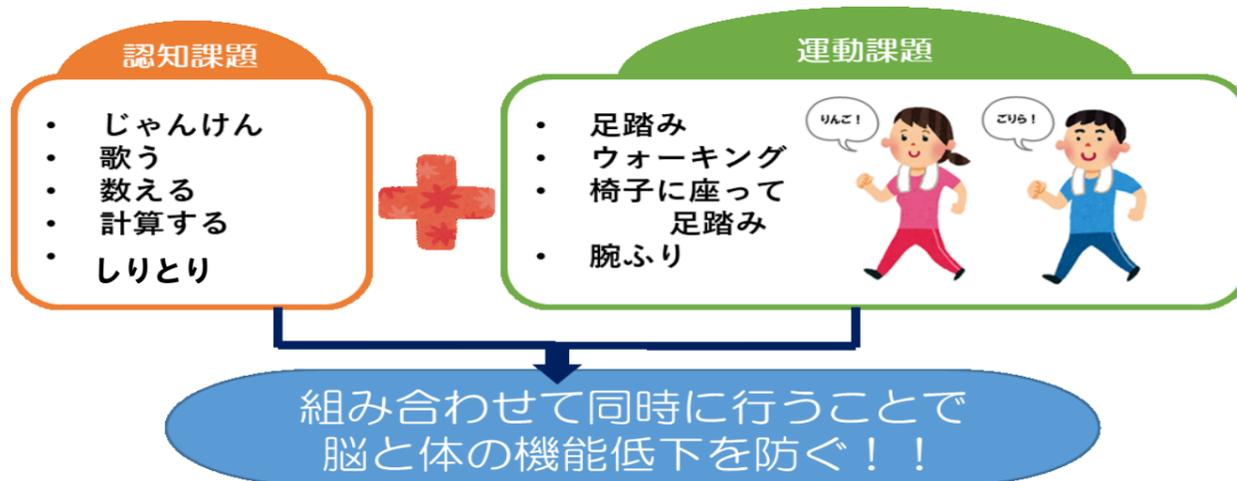
③ なんでも食べて免疫力アップ！！

しっかりとした食事をとることが免疫力UPにつながります。活動の低下は食欲減退を引き起こし、簡単な食事ばかりで済ませてしまうと、筋力や免疫力の低下を引き起こします。また、お口の筋力も低下しますので、たんぱく質や野菜をよくかんで食べましょう。



④ 認知機能低下を予防しましょう！！

閉じこもりの状態が続くと、認知機能の低下を招き、判断力や記憶力の低下やうつ症状が現れます。脳を刺激する運動「コグニサイズ」を行うことで、認知機能の低下を予防しましょう。



⑤ マスクの着用や咳エチケット、手洗いやうがいをしましょう！！

体温測定で自己管理し、発熱や風邪症状がある場合は、すぐに病院には行かず、かかりつけ医やコールセンターに電話で相談してください。



⑥ けんこう維持のための運動をしましょう！！

外でのウォーキングや、ちょっとした筋トレ(スクワット)、ラジオ体操、玄米ダンベル体操などで介護予防に取り組みましょう。

⑦ るすにしないで、家にいましょう！！

不要不急の外出は避け、やむを得ず外出する場合も「密閉」「密集」「密着」を避ける行動をとりましょう！



⑧ なんでも誰かと話しましょう！！

家にいる時間が長いと、限られた人とだけの会話になりがちです。電話やメールなど普段はあまり使わない人もこの機会に、遠くの家族や友達と会話を楽しんでみてはいかがでしょうか。また手紙を書くのも脳トレになります。

