

# フレイル予防に取り組んで、毎日を元気に 過ごしましょう!

## これからも新型コロナウイルス感染症予防を続けましょう!

予防のために、人混みの多いところではマスクを着用し、手洗いなどを行い、感染予防を心がけましょう。肺疾患や心疾患などの持病をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、今までの生活ができないことで、「生活不活発」による健康への影響が心配されています。

## 特に高齢者の方の生活不活発が続くと...

体を動かす機会が少なくなることで、体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなる「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。

### ●簡単フレイル危険度チェック

今の健康状態をチェックしましょう。あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるので要注意!!

- 6か月間で体重が2～3kg以上減った
- 疲れたような感じが続いている
- 筋力（握力）が低下した
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- 以前に比べて体を動かすことが減った
- 6か月前に比べて固いものが食べにくい
- お茶や汁物を飲むときにむせることがある

昼寝をする  
ことが増えた  
なあ。誰とも  
話していない  
なあ。



## 「フレイル（虚弱）」の進行予防のために、今、できること!

### 運動のポイント

- 座っている時間を減らしましょう
- 日の当たるところで人混みを避けて散歩など行いましょう
- 筋力維持のためラジオ体操やスクワットなどを行いましょう  
→大阪狭山市のホームページで「いきいき百歳体操」の動画を見ることができます。自宅で好きな時間に行えます。



### 食生活・口腔のポイント

- 3食欠かさず、よく噛んで、バランスよく食べましょう
- 毎食後・寝る前に歯磨き・義歯の清掃をしましょう
- 話す機会が減り、口の力を維持するため、歌を歌う・電話で話す・お口の体操などをしましょう