

フレイル予防

「コロナに負けない身体を作ろう」

新型コロナウイルスの流行にともない、皆さんもそれぞれができる予防行動をとられているかと思っています。ただ、自宅でじっとしているが増えていますか。動かないことによる筋力低下や食事量の減少により、「フレイル」の進行も懸念されています。



◆フレイル予防は感染予防

「フレイル」とは、心身の衰えることを言います。

進行とともに身体や頭の働きが低下し、生活動作が行いにくくなります。

また、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。イン

フルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあるため、フレイル予防は感染症予防にもつながります。



◆フレイル対策を実践しよう

・座っている時間を減らし、筋肉の衰えを予防しましょう

立ったり歩いたりする時間を増やすことも大切です。軽い体操や散歩も有効です。

ヘウオーキングのポイント

- ① 背筋を伸ばす
- ② 目線は真っ直ぐ前を見る
- ③ かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ④ 歩幅を少し広げる

※人混みは避けましょう。



・バランスよくしっかり食べましょう
免疫力を維持することにも役立ちます。肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活を続けていると、きちんと食べているつもりでも筋力低下の原因になります。身体を作る大切な栄養素「たんぱく質」をしっかり摂りましょう。

・口周りの筋肉を保ちましょう
よく噛んで食べること、おしゃべりも大切です。



・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
口の清潔を保つことは、感染症予防にも有効です。



・電話などを利用した交流をしましょう

自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えることもあります。正しい情報の共有もトラブルや不安の解消につながります。



I W K T Vでは運動番組も放送しています。ぜひ一度ご覧いただき、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

先の見えない自粛生活ですが、自宅でもできるちょっとした運動で、心身の健康維持に努めましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373