



新型コロナウイルスに負けない!!

長期戦に向けた体と心を作しましょう

新型コロナウイルスにうつらない、うつさないために

- 手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用、咳にハンカチ活用等)をしましょう。
- 「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離で会話が行われる」三密での感染が心配されています。
- 体調が悪いときには、集まりや用事に行くことは控えましょう。



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

フレイル(虚弱)にならない、悪化させない

新型コロナウイルスは感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響も懸念されています。

なかでも、生活不活発(動かないこと)により、フレイル(虚弱)が進みます。

高齢者が2週間動かずにいると、失う筋肉量は、加齢による7年間で失う量に相当するといわれています。

また、人との交流の減少は認知機能にも悪影響を与えるといわれており、4割程度の人に影響が出たといわれています。

フレイル予防の3つのポイント

ポイント①栄養・口腔

食事は栄養バランスの良い、十分なエネルギーのあるものを摂りましょう。

とくに筋肉をつくるたんぱく質や筋肉の増強とともに骨粗しょう症の改善にも効果のあるビタミンDを多く含んだ食材を食べましょう。

また、食後の歯磨きは、口の中を清潔に保ち、感染対策だけでなく、オーラルフレイル(お口の虚弱)の予防にもなります。



たんぱく質やビタミンDを多く含む食品



タンパク質

- 肉類
- 魚介類
- 乳製品
- 大豆製品



ビタミンD

- きのこと類
- 卵黄
- 鮭、マグロ
- 乾物

ポイント②運動

天気の良い日には人との距離を十分にとって、散歩やウォーキングなどの運動がおすすめです。筋肉や骨の維持、形成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。

家の中でも、少しの時間でも気軽に体を動かすことが大切です。イスなどに手をかけてスクワットや片足立ち、足踏みなど、体調に合わせて安全に運動しましょう。

自宅で
できる

おすすめ筋トレメニュー



◆腕を横に上げる運動

この運動をすると物を持ち上げたり、腕を上にも拳げる等の動作が楽になります。

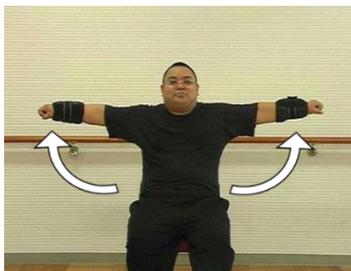
※肩に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

①



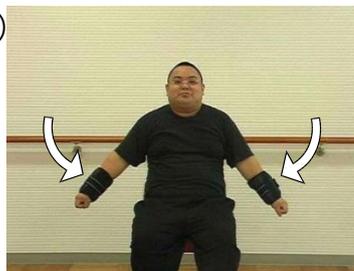
背すじを伸ばし椅子に座ります。両手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます。

②

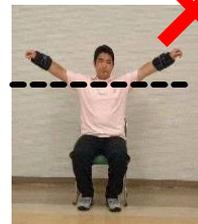


『1、2、3、4』で肩の高さまで上げます。

③



『5、6、7、8』で元の位置まで腕をおろします。ゆっくり10回行います。



※腕は真横に上げるようにし、斜め上に上がらないように意識してください。

◆膝伸ばし運動

座ったままでも足の筋肉を鍛えることができます。歩くときに、足先が上がりやすくなります。

※膝に痛みがある方は、痛みの出ない範囲で行ってください。



- ①『1、2、3、4』で膝を伸ばし、『5、6、7、8』でおろします。
- ②膝を最後まで伸ばし、同時につま先もしっかり自分の方に向けてるようにあげます。
- ③左右交互に2回ずつ行います。

そのほかにも気軽にできる運動を、ホームページに掲載していますので、健康維持にお役立てください。

ポイント③人とのつながり

人とのつながりが希薄になると、認知機能が低下する恐れがあります。外出しにくい今の状況こそ、友人や家族と意識して連絡を取りましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。電話やオンラインを活用して、とにかく話すことを意識しましょう。人と人とのつながりは不安やストレスを軽減し、安心して暮らすためのポイントです。

