

今回のお知らせ内容



- 「基本チェックリスト」と「こころの健康についての問診票」の提出をお願いします
- フレイル（虚弱）の進行を防ぐために出来ること
- 家でやってみよう！簡身体操



「基本チェックリスト」と 「こころの健康についての問診票」 地区の保健協力員さんに

提出をお願いします！

Q、なんのために集めているの？

満65歳以上で、要支援1以上の認定を受けていない方を対象として

「基本チェックリスト」「こころの健康についての問診票」を配布しています。住民の皆さまができるだけ介護を必要とせず、これからも健康で、生きがいをもって生活していただけるよう、回収した内容をもとにして、介護予防教室や、認知症初期集中支援チーム事業を行っていきます。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

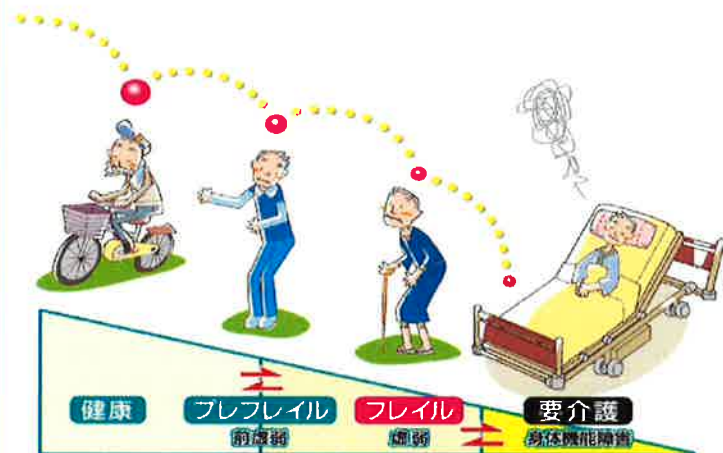


こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また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ります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● 座っている時間を減らしましょう！

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

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。

● お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

● 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

今日から実践！！お家でできる 簡身体操

「新型コロナウイルス感染症」が流行し、家にこもりがちになり、外に出る機会が少なくなっていますか？

そこで、気になるのが、運動不足です。

今回は、家でできる簡身体操をご紹介します。



いすに座って背中伸ばし

- ① 手のひらを両ひざの上に置き、背中を伸ばす。
- ② 息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げ数秒保ち、上体を起こす。これを4～8回行う。

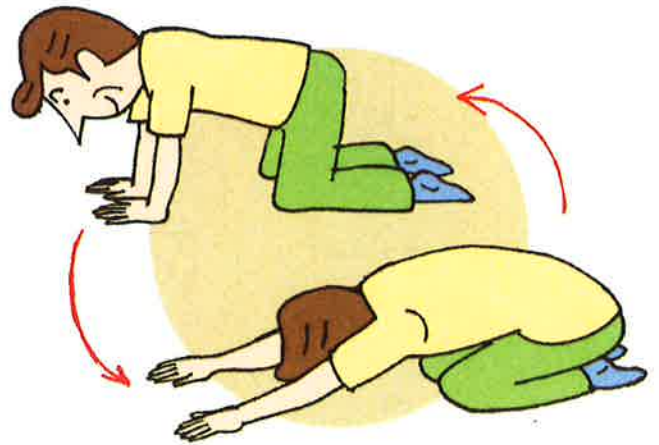
※腰に負担をかけないため、上体を起こす時は腕の力を使う。

いすを利用する体操では、いすが動いたり、ひっくり返ったりしないように、**重くて丈夫ないす**を選びましょう。



四つんばい背中伸ばし

- ① 四つんばいの姿勢から上体を後ろにゆっくり引く(猫が伸びをするようなイメージ)。
- ② ひじが伸びた状態のまま数秒保ち、もとに戻す。これを4～8回行う。



両ひざ左右倒し

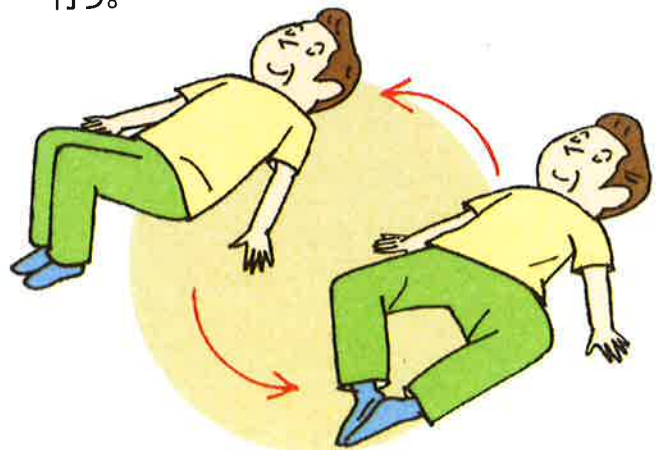
- ① あおむけになって、両ひざをそろえて立て、背中中の筋肉をリラックスさせる。
- ② 両ひざをゆっくり左に倒した後、数秒保ち、もとの位置(①の状態)に戻し、同様に右に倒し、数秒保ち。左右で1回として、これを4～8回行う。

※顔は常に、ひざの反対側に向ける。



あおむけで足を開閉

- ① あおむけになり、足をそろえて両ひざを立てる。
- ② 両足を開き数秒保ち、閉じる。これを4～8回行う。



介護のことなど困ったときは、

地域包括支援センターへ相談下さい！ ☎61-7560