

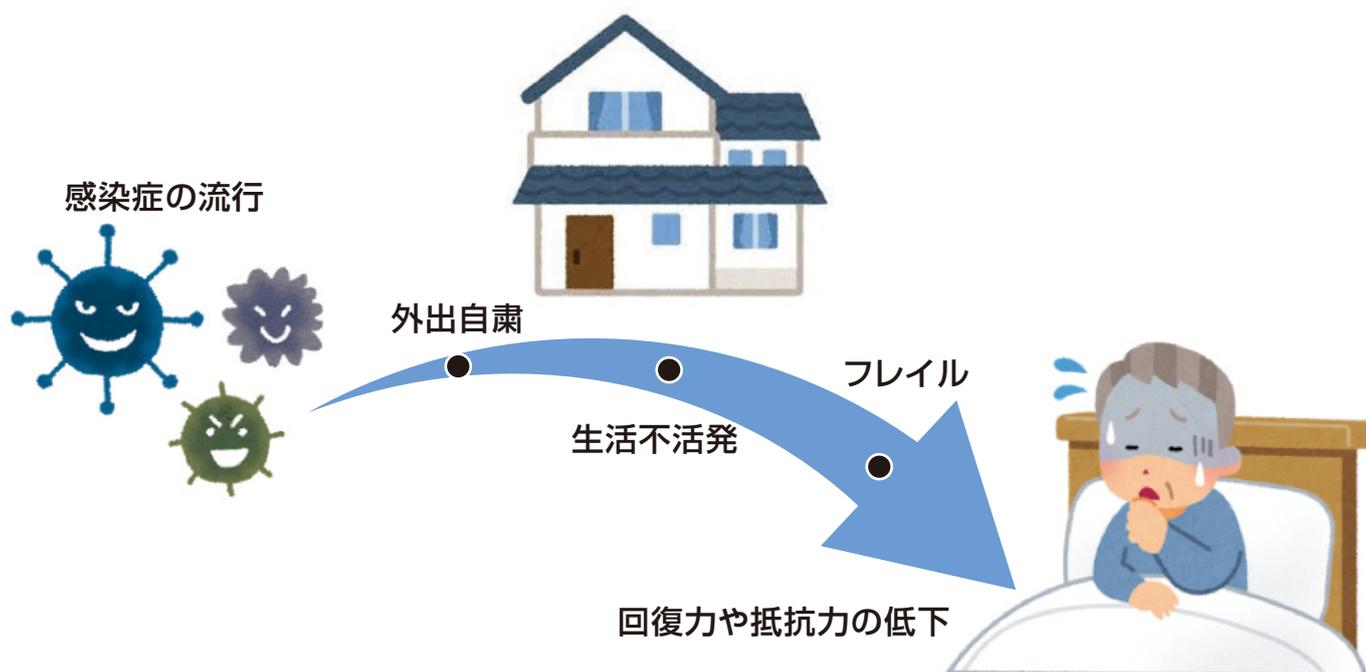
感染症に負けない体づくり

フレイルは感染症の敵!?

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えすぎて「生活不活発(動かないこと)」になっていませんか。

生活不活発は体が疲れやすく、「フレイル(虚弱)」の状態になります。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し感染症も重症化しやすい傾向にあります。



フレイル予防で抵抗力を下げない生活を送るには…

フレイル予防のポイントは4つ

- ① **動かない時間を少しでも減らす**
外出に不安があっても自宅で簡単にできる運動をしましょう。
- ② **しっかり食べる**
バランスの良い食事で栄養をつけ、免疫力を維持します。
※食事制限のある人は、医師の指示に従ってください。
- ③ **しっかり噛む**
しっかり噛んで食べることやお口の体操でお口の力が維持できます。
- ④ **家族や友人と話す(電話やメールも含みます)**
外出が減ることで会話が少なくならないように積極的にお話をしましょう。

☆「新しい生活様式」(p.7参考)を取り入れて行いましょう。

いつでも元気な体を!

今のあなたの身体の状態は?

下の質問でご自身の体調をチェックできるので、まずはチェック!!
緊急事態宣言が解除されても外出が不安な方も多いと思いますので、該当項目ごとに自宅でできる具体的な解決策をお伝えします。
今回該当しなかった方も体調維持・向上のために、ぜひ実施してみてください。

	質問	回答	該当
1	1日3食きちんと食べていますか。 	はい いいえ	A
2	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい いいえ	B
3	お茶や汁物等で むせることがありますか。 	はい いいえ	B
4	6カ月間で2~3kg以上の 体重減少がありましたか。 	はい いいえ	A
5	以前に比べて歩く速度が 遅くなってきたと思いますか。 	はい いいえ	C
6	この1年間に転んだことがありますか。	はい いいえ	C
7	ウォーキング等の運動を週に 1回以上していますか。 	はい いいえ	C

参考:後期高齢者の質問票の一部抜粋

1つでも該当したあなたは注意!

Aに該当した方……………「きちんとした食事」へ

Bに該当した方……………「オーラルフレイル予防対策」へ

Cに該当した方……………「つし丸たいそうで楽しく運動」へ

Aに該当 した方

きちんとした食事

きちんとした食事とは？

「きちんとした食事」とはどんな食事をイメージしましたか？今日からは「バランス」と「量」に注目してください。

「バランスの良い食事」は主食(ごはん・パン・麺・いも類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(やさい・海藻・きのこ・こんにゃく)が揃った食事です。

「適した食事の量」は自分の手を物差しにしてはかる「手ばかり栄養法」があります。

今日から食事をするときには自分の手を見ながら食べてくださいね。

自分の手を目安に食べる量がはかれます



※1食当たりの目安量です。

オーラルフレイル予防対策

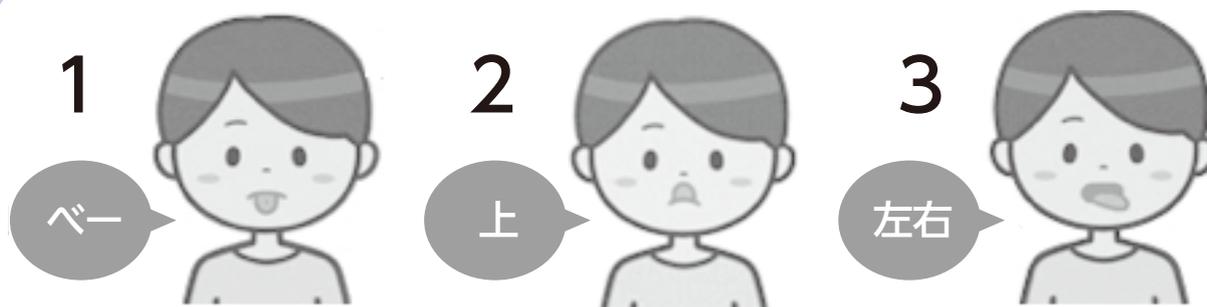
オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、お口に関するさまざまな機能が衰えることを言います。お口の機能が衰えると、食べ物を嚙んで飲み込む(味わう)役割や言葉を伝えたり笑ったりする役割がうまく行えなくなり、嚙みにくくなったり食べこぼしやむせ、滑舌の悪さなどにつながります。

オーラルフレイルはフレイルの症状の中でも比較的早い段階で起こり、放置してしまうと、要介護や死亡のリスクが高まることも証明されているため、早めの対策が大切です。

お口のトレーニングをすることでお口の筋肉が鍛えられ、機能が維持できます。今日から始めてみましょう。

固いものが食べやすくなるトレーニング



「べー」と舌を出し、舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きが良くなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

飲み込みがしやすくなるトレーニング



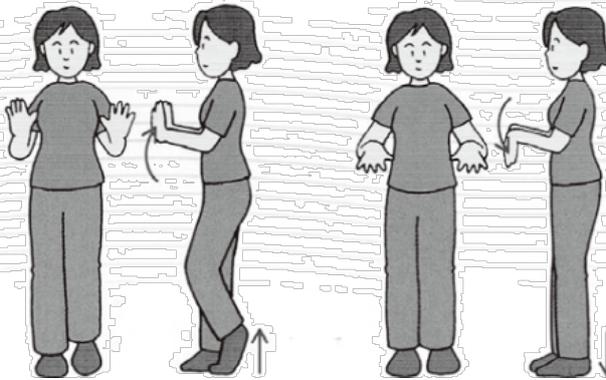
はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回繰り返します。お口の周りの筋力と飲み込む力を鍛えます。

Cに該当
した方

つ丸たいそいで楽しく運動

自宅で映像を見ながら、いつでも簡単に取り組める体操で、市ホームページからも閲覧できます。以下は「つ丸たいそい」一部抜粋です。

週1回以上の運動を自分のペースで

<p>① ゆらゆら [8カウント×2]</p> 	<p>② ゆらりゆらり [8カウント×2]</p> 	<p>③ ぶらぶら [8カウント×2]</p> 
<p>右に左に、首も一緒に軽くゆれましょう。</p>	<p>左手を軽く振り上げながら右にゆれ、左足を右足に寄せましょう。反対も同様に。</p>	<p>両手を前後に振りながら、前へ4歩、後ろへ4歩ぶらぶら歩きましょう。</p>
<p>④ やあやあ [8カウント×2]</p> 	<p>⑤ ばいばい [8カウント×2]</p> 	<p>⑥ ぱたぱた [8カウント×2]</p> 
<p>両手首を上下に動かし、同時に右足のかかとを上下に4回動かしましょう。反対も同様に。</p>	<p>肘をまげて指を開き、右足のつま先を上げ、肘とかかたを中心にワイパーのように動かしましょう。反対も同様に。</p>	<p>身体のどこでもいいので軽く叩きましょう。</p>

協力:津島市健康づくりリーダー

「新しい生活様式」の実践

「新しい生活様式」って難しい？

5月26日(火)に愛知県緊急事態宣言が解除されましたが、今後も基本的な感染症対策は徹底・継続するように言われています。

フレイル予防も含めて、今後外出をする機会が増えると思います。「何に気を付けるべき?」「どう生活したらいいの?」と悩んだ際には参考にしてみてください。

できることから「新しい生活様式」を取り入れてみましょう。

人との間隔を空ける

人との距離を確保しましょう。



お互い手を広げて当たらない程度の距離を取りましょう。

密閉を避ける

自宅であれば…

1時間に10分程度窓を開けましょう。

外出先(屋内)では…

長居を避けましょう。

屋内か屋外か選ぶなら…

屋外を選びましょう。



手を洗う

いつもよりこまめに、丁寧に手を洗いましょう。



大きな声は控えめに

食事やスポーツ、入浴の時等、マスクをしない時は、おしゃべりを控えめにしましょう。

屋内にいるときは、症状がなくてもマスクをつけ、大声での会話は控えめにしましょう。



参考:厚生労働省 「新しい生活様式」の実践例