

フレイルの進行を 予防しましょう

相馬市健康福祉課
令和2年6月

新型コロナウイルスの感染予防で、外出を控えている人もいます。しかし、外出しないことで生活が不活発になり、健康状態が低下すること（フレイル）が懸念されています。

フレイルが始まると、なんとなく元気が出ない、疲れやすい、といった兆候がみられます。そして、フレイルが進行すると、心身の機能や体の抵抗力が低下して、要介護状態になるおそれがあります。

心あたりは
ありますか？

- しばらく外に出ていない
- 一日中テレビを見ている
- 一日三食摂らないことがある、食欲がない
- お茶や汁物でむせることがある
- 誰かと話すことが少ない
- 趣味や楽しみがない

いまの状態がつづくと…

身体の機能が低下して、

- ・疲れやすくなる ⇒ 気力が低下して、ますます外出しなくなる
- ・つまづいたり、転びやすくなる ⇒ 骨折して入院し、寝たきりに

頭の働きが低下して、認知症を発症してしまうことも



そうならないために！！

感染予防を心がけながら、
健康を維持していくことが
大切です。

運動

- ・座っている時間を減らしましょう
いすに座った状態で足踏みしたり、家事や農作業で体を動かす。
- ・骨太けんこう体操やラジオ体操をする
筋肉や関節が固くなるのを防ぎます。
- ・天気の良い日は散歩をしましょう



食生活・ 口腔ケア

- ・バランスの良い食事をしっかり食べる
免疫力の維持につながります。
- ・よく噛んで、口の周りの筋肉も鍛えましょう
意識して会話を増やす。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめ。
- ・お口を清潔に保ちましょう
感染症予防に有効。入れ歯の手入れも大切です。



人との 交流

- ・家族や友人と電話で話す
- ・買い物や移動で困ったときに助けを呼べる相手を考えておく