

前原地域包括支援センター新聞

新型コロナウイルス感染予防と フレイル進行予防号 VOL.3

高齢者総合相談窓口

☎047-403-3201

不安な事や、困り
ごとなど抱え込ま
ずに相談を

熱中症予防と感染予防

- エアコン利用中も、換気扇や窓開放の時間を
- 涼しい服装や日よけ使用
- マスク外す時間：屋外で人との距離を2メートル以上確保して、外す
- 首に保冷剤を巻き込んだタオルなどを巻く
- のどが渇く前に水分補給
- 暑さに備えた身体作り：適度な運動や散歩、ウォーキング・3食しっかり食べる
- 帰宅後は、「手洗い」「うがい」出来れば、衣類交換や洗面やシャワーを浴びる

筋力低下予防

☆ウォーキングなどのリズム運動☆

体力・筋力予防だけでなく、脳の神経細胞を活性化し、ストレスやうつ症状改善、認知症予防につながる



☆室内での足指・裏運動☆



- 足指でグーパー運動
- 足の下にタオルを敷く
かかとを床につけたまま足指を使って
タオルを引き寄せる

暑さとコロナウイルスに負けない身体作り

感染予防で人との関わりを避ける中で、「転ぶ」「疲れやすい」「イライラして、家族の中で口論が多い」などありませんか？ 筋活動が低下すると、高血糖症、脂質異常症を悪化し、動脈硬化、がんの発症リスク、認知症発症リスクがあがります。人との交流が減ることで、不安感やうつ症状が出ることもあり、ストレスや口論に発展しやすい環境にあります。

感染と熱中症を予防しつつ、少人数での運動機会や、家族以外の方との交流機会を持ち、外に出て、暑さとコロナウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう。

食事・口の中の健康

栄養

筋肉の元となるタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)を多く

社会参加

運動

散歩やウォーキングなど
有酸素運動が有効

- ・趣味・ボランティア活動の再開など、少人数で交流や仲間との活動は大事
- ・手洗いやマスク着用して、おしゃべり
- ・体調が悪い時は外に行かない

- ・身体を動かす掃除などの家事
- ・体操や散歩・運動 を毎日30分程度
- ・友人と一緒に散歩はマスク着用か距離を確保して

