

長引くコロナ禍…今こそ！

Let's フレイル予防



軽米町公式
キャラクター
ヒエボン

フレイルとは『年をとることで心身が弱った状態』を言います。フレイルをそのままにすると、要介護状態になる場合が多い事がわかっています。

新型コロナウイルス感染症予防のため外出する機会が減っている今、感染予防を行いながら、フレイルにならないように健康を維持するためには『運動』『人とのつながり(支え合い)』『栄養』『お口の健康』これらのポイントが重要です。

運動

- 座っている時間を減らす(こまめに立ち歩き)
- スクワット、ももあげ、かかとの上げ下げ
- 人混みを避け、家の近所を散歩する
- ラジオ体操



※転倒予防のため、テーブルや壁につかまりながら行いましょう

など



テレビを見ている間、家事の合間などちょっとした時間に行ってみましょう

人とのつながり(支え合い)

外出や地域の集まり等の機会が減り、人との繋がりをもちにくくなっていることと思います。人と会って話をする事が少なくなると、認知機能が低下したり、気持ちが落ち込んで閉じこもりがちになってしまうおそれがあります。

- 家族の中で挨拶や会話をする
- 電話やメールなどで話をして近況を伝えあう
- 買い物や移動など困ったときに相談できる相手を見つけておく
- いきいき百歳体操など地域での通いの場に参加してみる



* 感染症対策をとり参加しましょう。休止している場合がありますので参加時にはご確認お願い致します。



栄養

- 1日3食をバランスよく・しっかり・よく噛んで食べましょう。
- 特に、高齢者のフレイル予防には肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を摂取することが大切です。

☆食べていますか？ 10食品群チェックシート

1日のうちに食べたものに○をつけてみましょう



肉	魚	卵	大豆・大豆製品	油	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	いも類	海藻	果物	○の合計

ポイント お手軽ワンポイント！

缶詰・レトルト食品・冷凍食品を活用する、みそ汁を具たくさんに、電子レンジで簡単調理

☆詳しいレシピなどは健康福祉課健康づくり担当まで！

お口の健康

口腔内を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。毎食後の歯磨きや入れ歯の清掃をしっかりと行いましょう。

「かむ力が弱くなった」、「むせやすくなった」、「口が渇きやすくなった」も要注意です。

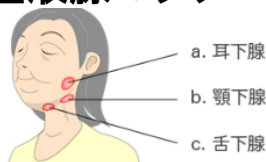
①パ・タ・カ・ラ体操（噛む力を維持し、むせにくくなります）

「パ・タ・カ・ラ」を元気に大きな声で言ってみましょう。

お食事前に行うと効果的。好きな歌を「パタカラ」で替え歌にしてみるのもおススメ



②唾液腺マッサージ（口の渇きが和らぎます）



唾液腺を指先でくるくるとやさしく円をえがくようにマッサージします

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）HPより

③こまめにぷくぷくうがい

口を閉じて水で30秒、「ぷくぷくうがい」をすることで、口の周りの筋肉が鍛えられ、食べこぼしの予防になります。また、うがいをする事で口の汚れも少なくなり、唾液も出やすくなります。



ポイント ①～③を日常に取り入れ、お口の衰えを予防しましょう。