

外出が少なくなった今こそ…介護予防に取り組もう!



現在、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ひとりひとりに“新しい生活様式”を取り入れた生活が求められています。特に高齢の方は、罹患すると重症化し易いため、一層の注意が必要です。予防のために外出を控える方もいるのではないのでしょうか。

ただし 外出を控えている時の、自宅での過ごし方によって、心身が衰えてしまうおそれがあります。あなたは『フレイル』になっていませんか?

加齢に伴い活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態
(厚労省報告より抜粋)

こんなことはありませんか? もしかしたらフレイル?

- *最近よく転ぶ(転びそうになる) *足の筋肉が落ちて細くなってきた
- *以前は出来ていたことがきつくて出来なくなってきた *何をするにも億劫な気分 など…

フレイルかも?!

と思ったら…今日から、どんな生活を送るかが重要です!

元気な状態

フレイル(虚弱な状態)

要介護状態

規則正しい生活を送り、生活の中で運動や活動を増やすと、まだまだ元気な生活を送れます

外出の機会や活動が減ると、心身の活力が低下し、要介護状態に近づき易くなります

フレイルの予防・改善には4つのポイント!

運動・参加
は裏面へ

運動

食事

社会
参加

口腔

1日3食バランスの良い食事を摂ることが、免疫力を向上させるためにも大切です。特に筋力低下を防ぐためには、肉・魚や大豆製品、卵などの“たんぱく質”を意識的に摂りましょう!

まず、食事の後は歯磨きをして、お口の中の清潔を保ちましょう。また、話す・噛む力が衰えないように、お口を動かすなどの体操をすることをオススメします!

ポイント1. 適度な運動・活動をしましょう

自宅でできる脚の筋力アップ! ~めじろん元気アップ体操BIG4~

膝伸ばし

- ・椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで、太ももに力を入れ続ける



足踏み・膝上げ

- ・座ってゆっくり足踏みをする
- ・楽な場合は、片膝ずつ上げて数秒間止める



片足立ち

- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を少し上げて止める



つま先立ち

- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持つ
- ・かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す



※詳しいパンフレットがあります。必要な方は下欄までご連絡ください。

家事や農作業などの活動も、運動効果があるので、ぜひ積極的に行いましょう。痛みが出るなど、いつもと違う不調があれば無理せず中断し、かかりつけ医に相談しましょう。

ポイント2. 感染対策をしながら、他者と会う機会を持ちましょう

外出前にチェック

- ①毎朝体温を測り、発熱の有無確認
- ②咳や鼻水などの風邪症状の有無確認
- ③手洗い用に清潔なハンカチを準備
- ④清潔なマスクを着用

外出先での感染対策

- ①他者との距離は1~2m以上あける
- ②屋外以外は極力マスクを外さない
- ③こまめに手洗い又は手指消毒をする
- ④屋内では30分に1回程度換気をする

由布市には、高齢者が月1回以上の頻度で集まる『お茶の間サロン』が全部で67か所あります。現在も感染対策をしながら、体操や趣味活動などの交流を継続しています。

「身近なサロンに行ってみたい!」という方はぜひ下欄までご連絡ください。

= お知らせ =

ゆふいんラヂオ局の特別番組『やっぱり由布市がいいね!』にて
“地域づくりによる介護予防の取組”を特集します!ぜひお聴きください♪

◀放送日時▶ 令和2年11月20日(金) 12時00分~12時56分

※再放送: 11/21(土) 20時~, 11/22(日) 19時~

◀放送局▶ FM 87.4 MHz ゆふいんラヂオ局

※防災ラジオやインターネット(www.874.fm)でも聴くことができます!



【問合せ】由布市高齢者支援課介護保険係 ☎097-529-7349 (直通)