

外出自粛による運動不足について

新型コロナウイルスの影響により、自宅にいる時間が増え動かない(生活が不活発な)状態が続いている方も多いと思いますが、それが続くと心身の機能が低下して「フレイル」(動けなくなる)という状態が懸念されます。無理のない範囲で適度な運動を行うようにしましょう。

出来る範囲で運動をしましょう

ウイルスに感染しないようになるべく3密を避け、生活の範囲内でどういった運動ができるのか、自分なりに考えてみましょう。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワットなど)を行う。
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。



- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

人との交流をもちましよう

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。直接会うなどの密な交流はリスクがありますが、電話やメール等での接点は保つようにしましょう。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS などを活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



フレイル予防は無理せず楽しく

誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていきます。フレイルは介護が必要とまではいきませんが、様々な機能が衰えてきた状態です。家の中に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それによってさらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる。そうした悪循環に陥って、一気にフレイルが進むのではないかと心配されているのです。2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。コロナウイルスの影響で、高齢者が楽しみにしている地域の運動教室や食事会などの休止が続いています。気分も沈んでしまいがちですが、また元気に地域のお仲間と楽しい時間を過ごすためにも、この時期、フレイルを意識した生活を心がけていきましょう。

