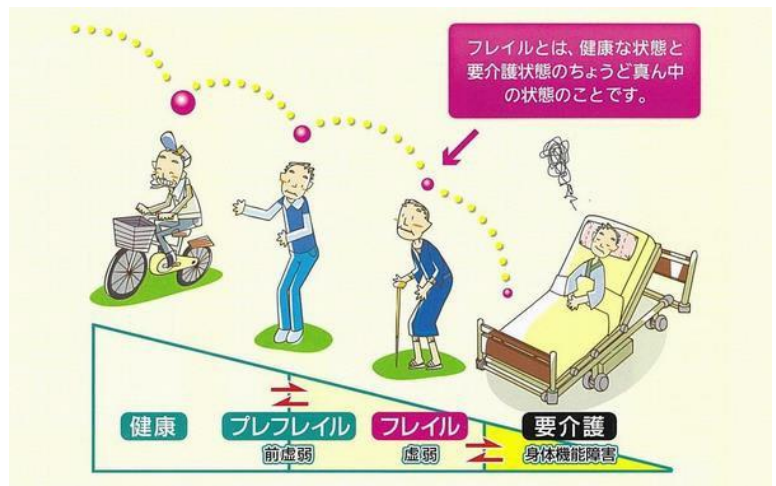


「新型コロナウイルス感染症」が流行しています。

心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなったたり疲れやすくなったりし、**フレイル（虚弱）**が進んでいきます。



フレイル予防のために、自粛生活でもできること

「換気の悪い密閉空間」「人が密集」「近距離での会話」の感染が心配される3つの条件を避けて、フレイルの進行を予防しましょう。

運動

- ◎座っている時間を減らしましょう！
- ◎筋肉を維持しましょう！
関節も硬くならないように気を付けて
- ◎日の当たるところで、散歩くらいの運動を心がけましょう

散歩のポイント

1. 背筋を伸ばす
2. 少し歩幅を広くする
3. 腕を前後にしっかり振る



栄養・口腔機能

- ◎こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう
- ◎毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
- ◎お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です
- ◎電話も活用し、意識して会話を増やしましょう

休養

- ◎快適な睡眠を維持する工夫をしましょう
- 朝：毎朝なるべく同じ時間に起きる
太陽の光を浴びる
朝ご飯をしっかり食べる
- 昼：家事や買物など適度に体を動かす
- 夜：過度なカフェインやアルコールを控える

1日を振り返って、
赤穂市健康カレンダーにチェックしてみましょう。

赤穂市地域包括支援センター（赤穂市総合福祉会館内）

TEL：0791-42-1201

FAX：0791-42-1260

Mail：chiiki-houkatsu@city.ako.lg.jp

（平日：午前8時30分から午後5時15分まで）