

感染症予防をしながら  
元気に過ごすために

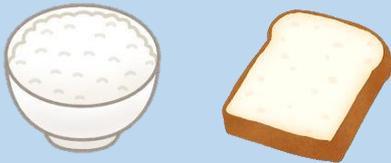
# 閉じこもりがちな生活だからこそ より意識してほしい4つのポイント フレイル予防で、みんな元気!!!

フレイルとは、「年齢を重ねるごとに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなってしまった状態」をいいます。フレイルが進行してしまうと、日常生活を営むことが難しくなり、寝たきり状態になってしまう可能性もあります。

## ☆ しっかり食べて、栄養をつけましょう！

多様な食品から様々な栄養素を摂取することで、免疫力を維持することにもつながります。食事は量より質で、栄養バランスに気をつけましょう。また、主食・主菜・副菜をそろえた食事になるように心がけましょう。

主食  
(ごはん・パン・めん類)



主菜  
(肉・魚・卵・大豆製品)

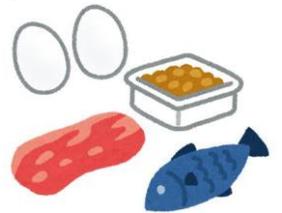


副菜  
(野菜・きのこ・いも・海藻類)



高齢者に不足しがちな「たんぱく質」も筋肉のもとになる大切な栄養素です。3食とることを意識して、食事を楽しみましょう。

※食事制限を受けている方はかかりつけ医にご相談ください。



## ☆ ちょっとした運動で体を守りましょう！

自宅で出来るちょっとした運動で筋肉の衰えを予防しましょう。天気が良ければ、人ごみを避けて、散歩に出掛けることも心がけてみましょう。



テレビを見ながら  
足上げトレーニング！



ラジオ体操を毎日の習慣に！  
(軽い運動やストレッチなども)



テレビコマーシャル中に  
椅子を使ってスクワット！

農作業・庭いじり・草取り等で体を動かすことも立派な身体活動（運動）になります。屋外での作業はもちろん、屋内であっても、こまめに水分補給を行い、熱中症等に気をつけましょう。

※自分の体の調子に合わせて進めていきましょう。

## ☆ お口・歯 の健康も忘れないようにしましょう！

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えてしまうことも・・・。

電話などを活用して、お友達と会話をしたり、鼻歌を歌ってお口を動かしましょう。  
早口言葉もおすすめです。



毎食後、就寝前には歯を磨きましょう。

お口を清潔に保つことも、健康の維持には不可欠です。

義歯のお掃除も忘れずにしましょう。



## ☆ 家族や友人との支え合いを大切にしましょう！

外出しにくい今だからこそ、家族や友人と互いに支え合う気持ちを大切にしてみましよう。

高齢の方にとって人との交流は大切です。互いを気にかけて、思いやる気持ちが、不安等を解消します。新たな生活も皆さんと一緒に乗り切りましょう。



**みなさんと力を合わせて、健康な心身を作りましょう！！**