

高齢者のみなさまへ

健康な生活習慣を維持しましょう

～新型コロナウイルス感染症予防＋フレイル予防～

外出自粛期間は特にフレイルに気を付けて！

高齢の方は新型コロナウイルスに感染すると重症化するリスクがあるため、特に注意が必要です。ただ、感染を防ぐために外出を控えて家に閉じこもり、生活が不活発になると、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態である**フレイル(虚弱)**を招き、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります。

基本的な感染対策を行いながら、フレイル予防のため、適度な運動や十分な栄養に加え、お口の健康、人との交流を意識して生活しましょう。

うつらない、うつさないために



● 手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、石鹸を使い、指先から手首までていねいに洗いましょう。アルコール消毒も有効です。

● 不織布マスクを正しく着用しましょう

外出する際には不織布マスクを着用しましょう。また、くしゃみや咳をする時にはマスクやティッシュなどを使って口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫を防ぎましょう。

● 3密を防ぎましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離で会話をする密接場面を避けるようにしましょう。室内では1時間に2回以上、数分間しっかり換気しましょう。

健康管理・セルフケア

- 毎日の体調や体温、運動メニューなどをご自身の毎日つけている日記帳や介護予防手帳、血圧手帳等に記入しましょう。
- 体重が極端に増えたり、減ったりしていないか定期的にチェックしましょう。



運動・身体活動

- 生活リズムを整えるために、PPK体操やラジオ体操など、できる体操を続けましょう。
- PPK 体操のスクワット、かかと上げ運動などは支えがあればいつでもできます！
- 庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動です。床拭き、洗濯、庭掃除など、家の中でも意識して身体を動かしましょう。

PPK(ぴんぴんキラリ)体操



YouTubeはこちらから！



ラジオ体操(NHK総合)

《月～土曜日》

午前6時30分～(ラジオ体操第1)

午前8時40分～(ラジオ体操第2)

午後0時00分～(ラジオ体操第2)

午後3時00分～(ラジオ体操第2)

《日曜日》

午前6時30分～(ラジオ体操第1)

テレビ体操(NHK)

総合(月～金)

午前11時30分～

午後1時55分～

Eテレ(月～日)

午前6時25分～

みんなの体操(NHK)

総合(月～金)

午前9時55分～

※ラジオ体操・テレビ体操・みんなの体操は放送日程等変更の場合あり

栄養・お口の健康

- 3食しっかり食べましょう。
- 宅配や配食サービスを上手に活用しましょう。
- 脱水予防のため、水分を意識して摂りましょう
- 毎食後と寝る前に歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。

毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にたんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等)をしっかり摂りましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



社会参加・交流

- 離れて暮らす家族や友人と、電話・メール・手紙などで交流しましょう。
- 体調不良時は外出や移動を控えましょう。

