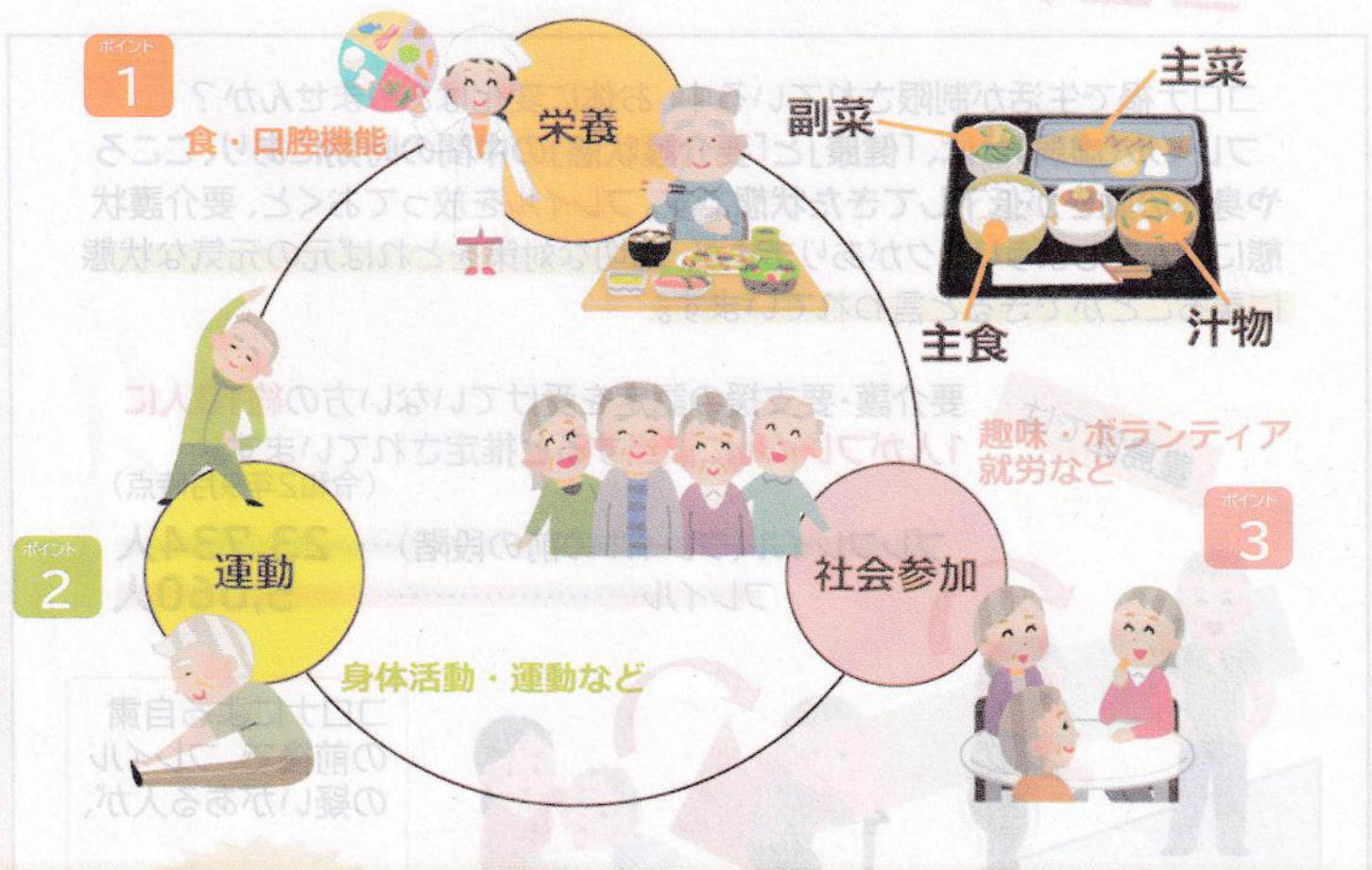


コロナフレイルを防ぐ 3つのポイント



ポイント 1 栄養

食 たんぱく質や野菜のおかずを意識して食べることで、筋力維持、向上につながります。1日3回主食とおかずをしっかり食べましょう。

口腔 日々のお口のケアに加え、パタカラなどの口腔体操を取り入れることでお口の筋肉の衰えを予防しましょう。

ポイント 2 運動

外出を控えると、身体活動の時間が減ってしまいます。2週間の寝たきり生活は7年分の筋力を失うという報告もあります。

今の生活から10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を延ばせます。

できることから始めて、健康を維持しましょう。

ポイント 3 社会参加

「社会とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入り口です。「社会とのつながり」の減少は生活範囲の縮小となり、心身機能の低下を招きます。

大切なのは、日常的な友人や仲間とのつながりを維持することです。自分に合ったつながりや活動で心身の健康を保つよう意識しましょう。

【お問い合わせ】
豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
☎ 03-4566-2434

