

## 新型コロナウイルス感染症対策

### ～外出自粛による心身の機能低下（コロナフレイル）にご注意を～

介護・福祉課 ☎65-1777

新型コロナウイルス感染症の蔓延により自粛生活が長期化しています。自粛生活は、外出が減り体を動かさなくなったり、人との交流が少なくなりがちです。加齢とともに心身の機能が低下した状態をフレイルといい、新型コロナウイルス感染症の影響により、心身の機能が低下する状態はコロナフレイルとよばれています。65歳以上の方は、新型コロナウイルス感染症予防と併せてコロナフレイル予防に取り組んでいきましょう。

#### 【コロナフレイルを予防する生活3つのポイント】

##### ①運動は、日頃から行いましょう

- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や畑作業等で体を動かしましょう
- 「ながら運動」をこころがけましょう  
（例）テレビをみながら、かかとの上げ下げ運動
- たまには、人込みを避けて散歩にでかけましょう  
（帰宅後の手洗い・うがい忘れずに）



##### ②食生活・口腔ケアを行い、低栄養予防や免疫力低下を防ぎましょう

- 3食欠かさずバランス良く食べて、規則正しい生活を心がけましょう
- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- しっかり噛んで食べる、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保ちましょう



##### ③人との交流を行い、孤独を防ぎ心身の健康を保ちましょう

- 家族や友人と電話で話しましょう
- 家族や友人と手紙やメールを活用し交流しましょう
- 買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きましょう