

新型コロナウイルス感染症のおうち時間に取り組みたい！

# 元気の秘訣

～フレイル予防の4つのポイント～



感染防止のため、外出や交流など体を動かす機会が減ることで、筋力が落ちる、疲れやすい「**フレイル**（虚弱状態）」になることが心配されます。

感染症が収束した後の暮らしをより楽しめるように、感染症予防とともにフレイルを予防しましょう。

その1



## 生活の中でできる運動にチャレンジ

- ・立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。掃除や洗濯など日常の家事も運動です。
- ・ラジオ体操も効果的です。
- ・人混みをさけて散歩や庭、畑仕事などで体を動かしましょう。

その2



## 栄養を摂りましょう

- ・いろんな食材を取り入れた食事を3食欠かさず食べることを意識しましょう。
- ・筋肉を作るたんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）をしっかり摂りましょう。
- ・体重測定し、低栄養によるやせに注意しましょう。

その3



## お口を健康に保ちましょう

- ・毎食後、寝る前に歯（義歯）を磨きましょう。
- ・しっかり噛んで食べること、声を出すこと（挨拶、電話での会話、歌を歌うなど）で、口を動かすことを意識しましょう。

その4



## つながりや支えあいを持ちましょう

- ・家族や友人と電話や手紙、メールなどを利用して交流を持ちましょう。
- ・買い物や受診などで困った時に、頼れる相手、相談先を探しておきましょう。

**地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。**

「筋力の低下」や「認知症の進行」など、気にかかる方がいる時にはいつでもお気軽にご相談下さい。

柴田町地域包括支援センター ☎ 0224-86-3340

# 熱がこもるマスク 5月からは熱中症にご用心！

熱中症の予防は **こまめな水分補給** と **暑さを避ける事** が大切です。

今夏は新型コロナウイルス感染症予防で マスクをしているので

体の熱がこもりやすく

普段より喉の渇きを感じにくくなります！

## マスク熱中症の危険性

### 予防法（マスクをしているときは特に）

- 1 喉が渇かなくてもこまめに水分補給
- 2 首・胸元が適度に開いた服装や半袖を着用
- 3 人の少ない涼しい所ではマスクを外す
- 4 冷たい飲み物や保冷剤などで  
首・脇の下などを冷やす

このチラシに関するお問い合わせは

柴田町地域包括支援センターまで



0224-86-3340

※柴田町社会福祉協議会のホームページでもダウンロードできます。