



## 地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント！



**新型コロナウイルス感染症が流行しています！**

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

### ■ 動かない毎日が続くと…

- ずっと家に閉じこもり
- 一日中テレビを見ている
- ボーっとしている
- 食事をたまに抜かしてしまう
- 誰かと話すことも少なくなった



### フレイルの進行の恐れ

「動かないこと」により身体や頭の働きが低下し、フレイルが進行する恐れがあります。また、フレイルの進行により、感染症も重症化しやすい傾向にあります。



## ■ 先の見えない自粛生活。フレイルの進行を予防するために！

### ★ できる運動を続けましょう ★

様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。

- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事・庭いじり・片付け等）
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。（ラジオ体操・スクワット等）



### ★ 栄養と睡眠をしっかりとりましょう ★

- 3食バランスよくとりましょう。

特にたんぱく質を積極的にとりましょう。（筋肉のもとになります）

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



### ★ お口を清潔に保ちましょう ★

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

電話を活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌ったり、早口言葉もおすすめです。

