

元気に乗り切ろう！ 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスに感染しないための方法をお伝えします

新型コロナウイルス感染症が拡大するなか、外出自粛が叫ばれています。特に高齢者の方の中でも、フレイルの方は免疫力の低下が考えられ、感染すると重症化するリスクが高い可能性があります。



フレイルってなに！？

フレイルとは、要介護に至る手前の状態のことで、筋肉などの身体機能や認知機能が低下している状態のことを指します。個人差はありますが、フレイルは70歳を過ぎた頃から顕著に現れるといわれています。フレイルには、大きく次の3つの要素があります。



フレイルの3つの要素

➤身体的な衰え

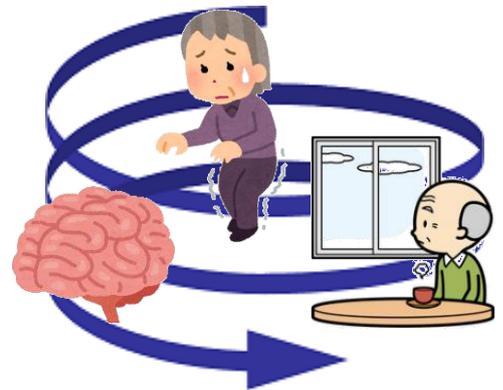
筋肉の質や量などが低下する。

➤認知・心理的な衰え

認知機能が低下したり、うつ状態になる。

➤社会的な衰え

人とのつながりが減って閉じこもったりする。



筋肉の急激な減少にご注意を

新型コロナウイルスの感染予防のために外出を控えるようになると、戸外での運動や買い物がしづらくなります。また、偏った食事になりやすく、栄養状態が不十分になることが考えられ、人との交流が途絶えがちになるため、会話をしなくなってしまいます。外出を控えることで起きるこうした要素は、フレイル状態の悪化に拍車をかけてしまいます。特に高齢者の方の場合、寝たきりの生活を2週間すると一度に7年分の筋肉を失ってしまうとも言われています。

フレイル予防のポイント！

新型コロナウイルスに感染しないためには、手洗いを中心とする感染予防や、免疫力を高めることを心がけましょう。さらに、感染予防のための生活をしながら、高齢者の方やフレイルの方が心がけたいポイントは、「運動」「栄養」「人とのつながり」の3つです。

大切なこと!!

運動×栄養×人とのつながり



運動のポイント！

- 天気のよい日には、人との距離をしっかりとった上でウォーキングなどの運動をしましょう。外で運動することは気分転換になりますし、血液の循環もよくしてくれます。
- 家の中でもスクワットや片足立ち、足踏みなど、身体の状態や体調に合わせて行ってください。
- テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう（**ながら運動**）。

※運動をするときは、机や椅子に手を添えるなど、安全に気をつけて行うようにしましょう。



栄養バランスのとれた食事を！

- 栄養バランスのよい、十分なエネルギーのあるものを取りましょう。
- 特に筋肉の元になるたんぱく質が多く含まれる食材や、筋肉増強をサポートするビタミンDを積極的にとるようにしてください。たんぱく質は肉、魚、豆類、牛乳などに、ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵に多く含まれています。
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとりましょう。

※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。



人とのつながり

- 認知機能を維持するためには、人との交流が大切です。
- 会話を増やすために電話やメールを活用し、友人同士や家族同士と定期的に連絡を取り合うようにしましょう。
- 鼻歌を歌ったり、早口言葉、新聞を声に出して読むのもおすすめ。
- 笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します。

※NK細胞：ナチュラルキラー細胞。生まれながらに備えている体の防衛組織として働く細胞。



フレイル予防の体操

感染症を恐れるあまり外出を控えすぎると、動かないこと（生活不活発）により、身体や頭の働きが低下してしまいます。すると生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。室内でもできるちょっとした体操をご紹介します！

レッツ

Let's! おうちで簡単エクササイズ



トレーニング 1

- ①号令1、2、3、4で片膝をゆっくりと伸ばす。
- ②号令1、2、3でつま先を起こす（自分の身体の方に持ってくる）。
- ③号令4、5、6でつま先を伸ばす。
- ④号令5、6、7、8で膝を曲げ開始位置に戻す。
- ⑤左右交互に8回ずつ行う。



- 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸びたりしていることがポイントです。
- 膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。膝や腰を痛めます。

トレーニング 2

- ①号令1、2、3、4で片足を身体に対して真横にゆっくりと開く。
- ②姿勢が乱れない程度まで足を開いたら、号令5、6、7、8で開始位置に戻す
- ③左右交互に8回ずつ行う。



- 安全のために椅子の背もたれに手を添えて行う。
- 足を大きく開く体操ではない。
- 足を斜め前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開く。
- 身体は真っ直ぐに保つ。

トレーニング 3

- ①良い姿勢を保ったまま、号令1、2、3、4で両膝を曲げて身体を沈めて行く。膝が前へ出て、お尻がちょうど踵の上へ落ちてくるような感じ。
- ②号令5、6、7、8で開始位置に戻す。
- ③8回繰り返し行う。



- 安全のために椅子の背もたれに手を添えて行う。
- 椅子に腰かけるようにお尻を後ろへ突き出す姿勢とは違う。
- つま先を正面に向けておくと、より効果的。

セルフケアチェックシート

日々の活動を記録すると、自分自身の励みになります。ぜひご利用ください。

令和2年5月 ※できたことに○をつけていきましょう。

お話 = 電話やメールなど

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・散歩 ・体操 ・お話	2 ・散歩 ・体操 ・お話
3 ・散歩 ・体操 ・お話	4 ・散歩 ・体操 ・お話	5 ・散歩 ・体操 ・お話	6 ・散歩 ・体操 ・お話	7 ・散歩 ・体操 ・お話	8 ・散歩 ・体操 ・お話	9 ・散歩 ・体操 ・お話
10 ・散歩 ・体操 ・お話	11 ・散歩 ・体操 ・お話	12 ・散歩 ・体操 ・お話	13 ・散歩 ・体操 ・お話	14 ・散歩 ・体操 ・お話	15 ・散歩 ・体操 ・お話	16 ・散歩 ・体操 ・お話
17 ・散歩 ・体操 ・お話	18 ・散歩 ・体操 ・お話	19 ・散歩 ・体操 ・お話	20 ・散歩 ・体操 ・お話	21 ・散歩 ・体操 ・お話	22 ・散歩 ・体操 ・お話	23 ・散歩 ・体操 ・お話
24 ・散歩 ・体操 ・お話	25 ・散歩 ・体操 ・お話	26 ・散歩 ・体操 ・お話	27 ・散歩 ・体操 ・お話	28 ・散歩 ・体操 ・お話	29 ・散歩 ・体操 ・お話	30 ・散歩 ・体操 ・お話
31 ・散歩 ・体操 ・お話						

※セルフケアチェックシートがなくなった場合は、ご連絡いただければお持ちいたします。
お気軽にお申しつけください。



発行元：高齢者あんしんセンターホピ園
連絡先：高崎市寺尾町621番地1
☎027-324-8844