

# 新型コロナウイルス予防 + 元気であるために 今こそ「フレイル予防」が大切！



新型コロナウイルスの感染予防は大切ですが、それに伴う活動自粛は心と体の衰えを招きフレイル（虚弱）が進むと言われています。境港市は、皆さんの協力の下、フレイル予防にいち早く取り組んできました。感染対策をしっかりと行い、これまでの知識を活かしてフレイル予防を実践し、コロナに負けないように、一緒に乗り切りましょう！



フレイル（虚弱）にならないように、フレイルの対策をしましょう！

ずっと元気であるために、今できることは?? (下に記入してみましょう)

例：椅子からの立ち上がり運動を毎日続ける など

[ ]



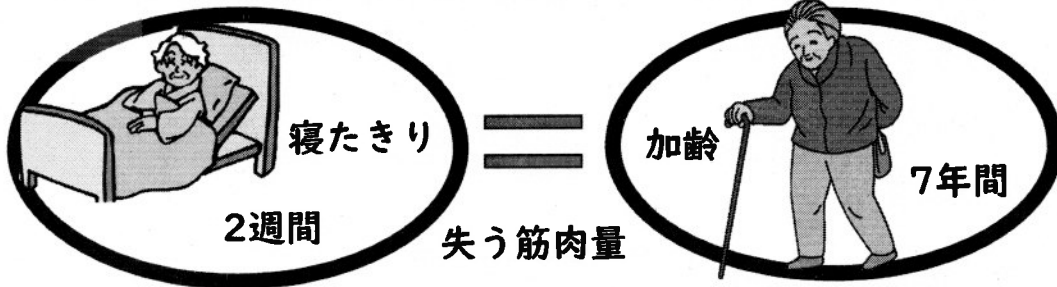
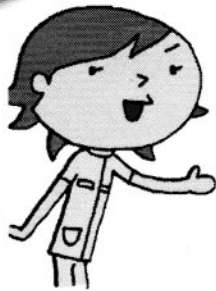
フレイル予防には  
「栄養」「運動」「社会参加」  
全てに取り組むことが大切

境港市地域包括支援センター  
☎ 47-1131

# 運動

2週間の寝たまの生活を送ることによって失う筋肉量は、加齢により7年間に失われる筋肉量に匹敵。

動かない時間を減らし、毎日少しずつ体を動かしましょう！

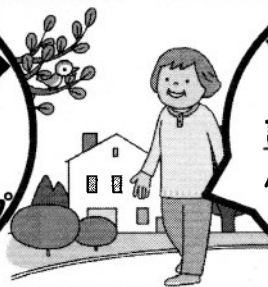


## 人ごみを避けて散歩

天気がよければ、人ごみを避けて散歩をしましょう！



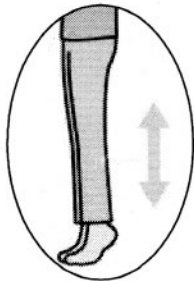
◆レベルアップ◆  
少し速めに歩く  
⇒運動効果アップ



◆プラスアップ◆  
計算しながら歩く  
例：100-7=  
93-7=

## ながら運動(ゆっくり のんびり 根気よく)

### ◆かかとあげ◆

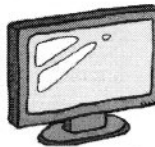


食器洗いの時や

歯磨きの時に



### ◆上体起こし◆



みぞおちを引っ込めるように意識する

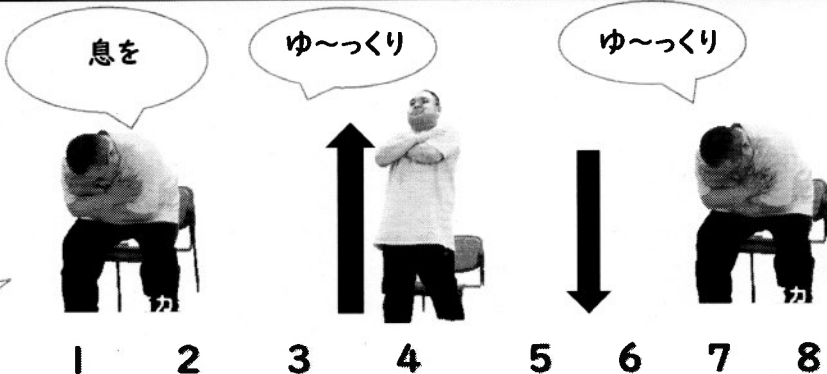
テレビの宣伝の時間に

## 家でも続ける いきいき百歳体操(抜粋) <これだけは版>

### 椅子からの立ち上がり

「ゆ〜っくり立ち座り」を1回×10回  
余裕があれば 2セット

数を  
数えながら



ほかにも **テレビ体操** など

生活に運動を取り入れましょう

6:25~6:35

NHK Eテレ(2チャンネル)

9:55~10:00

NHK 総合(3チャンネル)

14:55~15:00

NHK 総合(3チャンネル)

# 栄養・口腔機能

バランスよい食事は身体作りの基本！  
低栄養により筋肉が衰えるとフレイルに。  
低栄養の予防が重要！

## 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえる



どうしても食事が向かない時

- ◆おかずから食べる
- ◆果物やヨーグルトなど間食で補う



## 不足しがちな たんぱく質 を増やす

【たんぱく質の量の目安】 体重50kgの場合 1日 50～60g  
高齢者が1日に必要なたんぱく質は  $[1.0 \sim 1.2(g)] \times \text{体重}(kg)$

片手にのる程度ずつが目安

肉類	魚類	乳製品	卵	大豆製品
				
約15g	約15g	約7g	約7g	約8g

たんぱく質の量 = 約53g

筋肉のもと  
たんぱく質は特に  
肉や魚、大豆製品、  
卵、乳製品などに  
豊富に含まれています。

## 口の手入れ

歯磨きは毎食後に行うことが理想！  
肺炎予防にもつながります！



入れ歯の  
手入れも  
大切！



## お口の運動

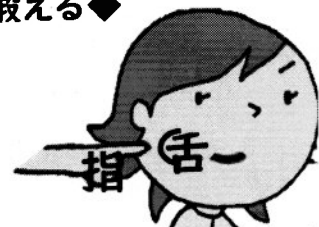
お口の運動で噛む力や飲み込む力を鍛えて、食べる力を維持しましょう！

### ◆早口言葉◆

だけど 滑舌に意識して丁寧に

しゃちょう ししゃちょう ししよしつちょう  
社長 支社長 支所室長

### ◆舌の力を鍛える◆



ほっぺたに舌を押し当て舌と指のちからくらべ