

# 今こそフレイル予防!

新型コロナウイルスの予防のため、マスク着用と手洗いをしっかり行うなど感染予防を行っていきましょう。ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて、生活不活発による健康への影響が心配です。



## 感染症予防クイズ

1~5まで

○か×で答えてください

クイズ  
1

マスクは、鼻と口をしっかりふさいだ方がよい。

答え

【   】

クイズ  
2

手洗いは、石鹼を使うとウイルスの量が減る。

答え

【   】

クイズ  
3

3密のうち、密閉空間だけ、密集空間だけ、  
密接する場面だけなど、「1つの密」に  
気をつければ感染の可能性は低い。

答え

【   】

クイズ  
4

人との距離を保つのに適した距離は、  
2メートル以上がよい。

答え

【   】

クイズ  
5

エアコンがついている時は、  
換気をしなくてもよい。

答え

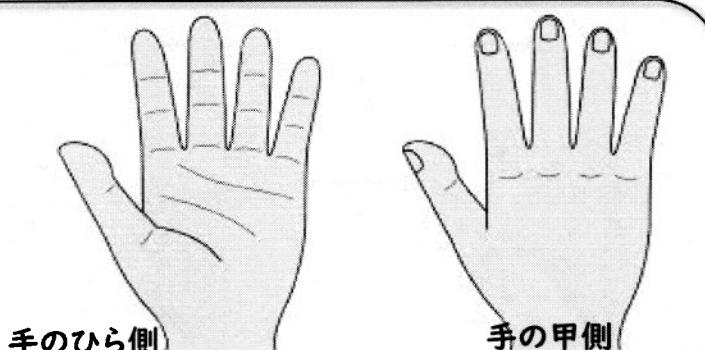
【   】

クイズ  
6

手を洗った時に洗い残し  
の多い部分はどこ？

答えはイラストに記入

で示してください



# フレイル予防クイズ



コロナウィルスに負けることなく、元気な心と体を維持していただける  
ようフレイル予防を意識した生活を送りましょう！

クイズ  
7

「フレイル」になると、どんどん介護が必要になり  
元気な状態には戻れない。

答え

○か×でお答えください。

【 】

クイズ  
8

フレイル予防に大切な3つの柱は？



( ① ) と ( 運動 ) と ( ② )

答え

下の選択肢から2つ選んでお答えください。

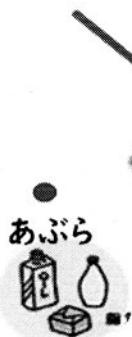
[ 栄養 睡眠 検診 社会参加 ] 【①】 [ 社会参加 ] 【②】

クイズ  
9

低栄養予防のために、毎日とりたい10品目は何でしょう？

「さあにぎやかにいただく」のゴロ合わせに合う絵を線で  
結びましょう。

さあにぎやかにいただく



魚



牛乳



海藻



野菜



肉



大豆



いも



卵



果物

10~13は○か×でお答えください

クイズ

10

肉や魚は毎日1回は食べればいい。

答え

【      】

クイズ

11

おいしくご飯を食べるには歯だけでなく、  
舌やお口の周りの筋肉がしっかり動くことが  
大切。

答え

【      】

クイズ

12

しっかり運動する時間がとれない場合は  
「10分多く動く」とよい。

答え

【      】

クイズ

13

県外にいる親戚とは今夏も会えないので、  
電話や手紙で近況を伝え合うとよい。

答え

【      】

クイズ

14

動かない時間が長くなると、体のどの部分から衰えて  
いくと感じるでしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。

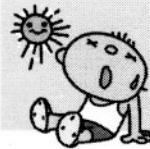
[ 足            腕            口 ]

クイズ

15

たんぱく質は一日に皆さんの片手で、だいたい何個分  
必要でしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。

[ 1個分    3個分    5個分    7個 ]



# 熱中症予防クイズ

16~22は  
○か×で答えてください

クイズ  
16

水分はのどが渴いた時に摂れば十分である。

答え

クイズ  
17

家中であれば熱中症の心配はない。

答え

クイズ  
18

運動をする時も、マスクは外さない方がよい。

答え

クイズ  
19

就寝前に水分を摂ることは大切である。

答え

クイズ  
20

高齢になると、「暑さ」を感じにくくなる。

答え

クイズ  
21

高齢になると、汗をかく量が減りやすい傾向  
にある。

答え

クイズ  
22

尿の色が濃くなったら、体内の水分が不足  
傾向にある。

答え

クイズ  
23

水分を摂ったほうがいいタイミングに ↓ を  
つけてください

起床

朝食

庭仕事

昼食

家事

夕食

入浴

就寝



運動

草取り

掃除

## 【答えと説明】

### 【クイズ1】

○ 答え

隙間がないように  
口と鼻を覆う



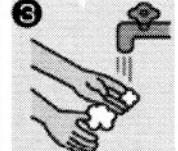
#### <おまけ>マスクの外し方



表面は  
触らない



ゴムを持って  
外す



ごみ箱に  
捨てる

石けんで  
手を洗う

### 【クイズ2】

○ 答え

ていねいな石鹼手洗いをすると、  
ウイルスの量は減ると言われています

石けんによる  
手洗いの効果  
⇒

手洗いしない時	手洗い10秒 流水15秒すぎ
1回	2回繰り返し
残存ウイルス数 約100万個	残存ウイルス数 約10個 (約0.001%に)
	残存ウイルス数 約数個 (約0.0001%に)

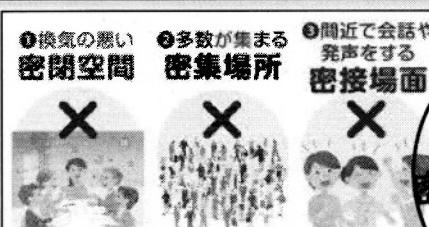
森功次他:感染症雑誌 80496-500.2006より

### 【クイズ3】

○ 答え



全てがそろうと感染の危険性が高まりますが、  
一つだけでも感染の機会は高まります



密を避けましょう



### 【クイズ4】

○ 答え



社会的距離を確保

できれば2m以上

最低でも1m



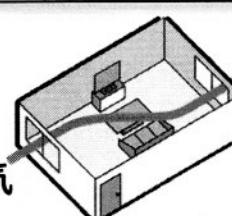
### 【クイズ5】

○ 答え



エアコン作動中も換気をして  
空気の流れをつくりましょう

30分ごとに  
5分程度 換気

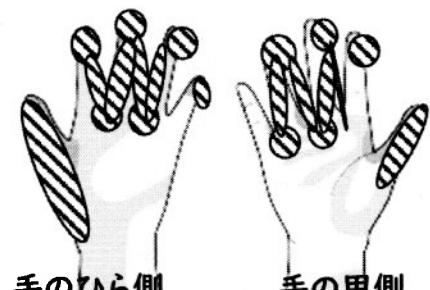


対角線上の  
2か所の窓を開ける

### 【クイズ6】

○ 答え

手洗いをしても洗い残し  
しやすい部分があります。



最も注意する部分  
注意する部分

洗い残ししやすい部分を  
意識して効果的な  
手洗いを行いましょう。

#### 【正しい手洗いの方法】



手のひら



手の甲



爪・指先



指の間



親指



手首

## 【クイズ7】 答え X

フレイルの兆候に早くに気づき  
対策をとれば、元気な状態に戻る事ができます。



## 【クイズ8】 答え

① 栄養 ② 社会参加

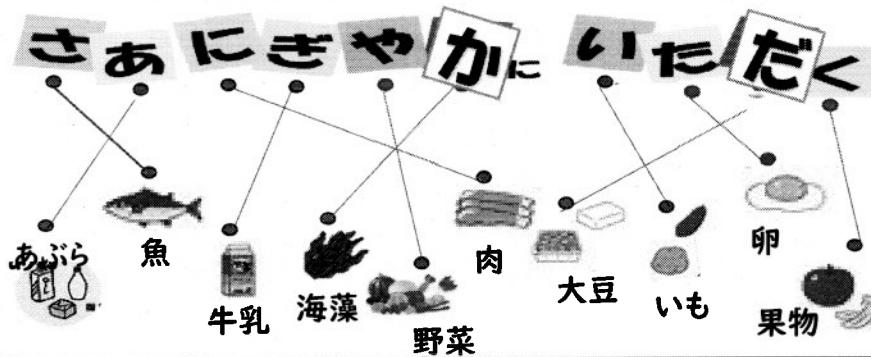
フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」  
全てに取り組むことが必要です。



## 【クイズ9】 答え

バランスよく!

一日に7品目以上



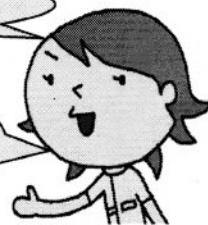
## 【クイズ10】 答え X

「肉」または「魚」を

一日に2回以上は食べましょう。

魚が2回、肉が2回でも大丈夫!

肉や魚には筋肉のもととなる  
たんぱく質が多く含まれます



## 【クイズ11】 答え O

噛む力や飲み込む力は口の周りの筋肉が  
しっかりと動く必要があります。口の筋肉が衰  
えると食事が摂りにくくなります。

日頃のお口の体操が大切!

### ★パタカラ体操★

「パタカラ」×5回

「パ」×5回 「タ」×5回

「カ」×5回 「ラ」×5回



## 【クイズ12】 答え O

10分多く動くと、1000歩程度の活動量  
が増えます。動かない時間をできるだけ  
減らして毎日体を動かしていきましょう!

10分多く

遠くの道を  
通って

ながら運動

◆かかとあげ

例：ごみ捨てに  
あえて遠回り  
して行く



10分で1000歩!

## 【クイズ13】 答え



～人とのつながりは元気のもとに！～

絵手紙に挑戦！

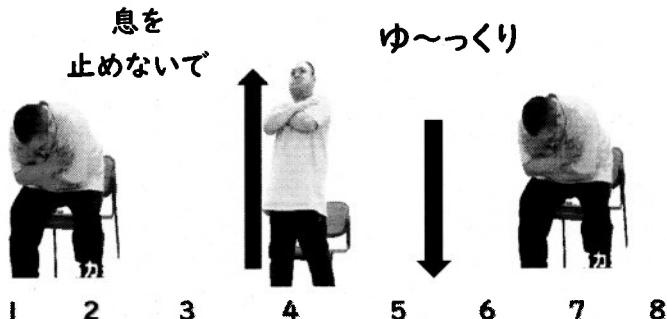
遠方の方と会えない今、電話やメール、手紙などで近況を伝え合いつながりを持ちましょう。



## 【クイズ14】 答え 足

椅子からの立ち座り(いきいき百歳体操より)

体の7割近くは足腰の筋肉です。  
体を動かすことが減ると、この筋肉  
が衰えていきます。  
まずは足が弱らないようにできる  
運動を取り入れましょう。



## 【クイズ15】

### 答え 5個分

片手5個分が  
目安

たんぱく質は  
食べだめができません。  
毎日摂るようにしましょう。

体重50kgの人の場合の  
たんぱく質摂取目安量 1日 50~60g



## 【クイズ16】

### 答え X

のどの渇きを感じた時は既に水分が不足  
しています。

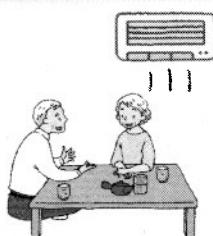
のどが渴く前に水分を摂取しましょう。

## 【クイズ17】

### 答え X

家の中でも  
熱中症を発症します。

熱中症の発生場所は  
4割が自宅で発生しています



必要に応じて  
エアコンを  
使用しましょう

## 【クイズ18】

### 答え

X

・マスク着用しての運動は身体への負担が著しく大きい為、  
負荷を下げる、休憩をとるなど配慮が必要です。

・マスク着用時は激しい運動は避けましょう。

・屋外で人との距離が2m以上離れている  
場合はマスクを外しましょう。



## 【クイズ19】

答え

寝ている間も発汗しています。

寝る前にも水分を摂取、起床時にも水分摂取を。

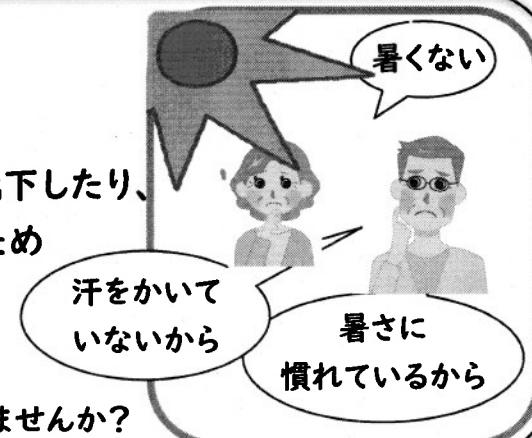
## 【クイズ20】

答え

高齢になると、

- 体内の水分が不足したり、
- 暑さに対する感覚機能が低下したり、
- 体温調整機能が低下するため

特に注意が必要です。



## 【クイズ21】

答え

こんなことはありませんか？

## 【クイズ22】 脱水状態・熱中症の主なサインは

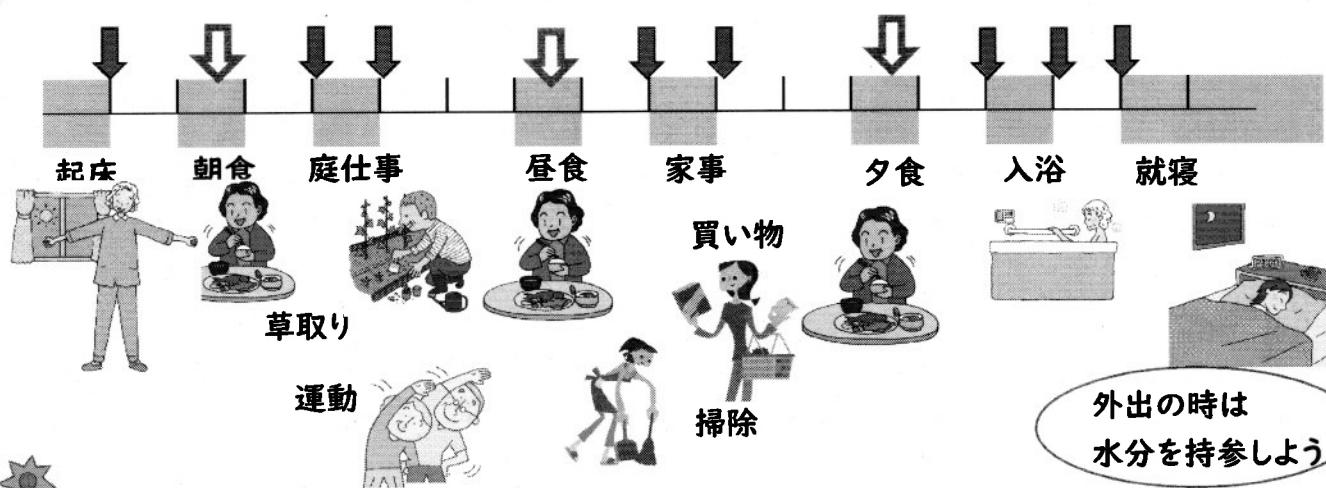
答え

- 顔がほてる
- 唇や舌、皮膚が渴く
- 尿の回数が減る
- 尿の色が濃い



## 【クイズ23】 答え

水分摂取のタイミングの目安(例)



●食事の時 ●寝る前・起床時 ●外出する前・帰宅時

●運動の前・後 ●作業の前・後 ●入浴前・入浴後 など

外出の時は  
水分を持参しよう

水分を意識的に摂りましょう

感染症対策、フレイル予防に取り組みましょう