

こんな時こそ**フレイル**※を予防しましょう！

# フレっっちゃっていませんか？

新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方もいらっしゃると思います。

ただ、外出しないことで生活が不活発になり心身の活力が低下すると、特に高齢の方にとっては**フレイル（虚弱）**になる可能性が高まります。

実は、「**2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年間分の筋肉が失われる**」とされています。

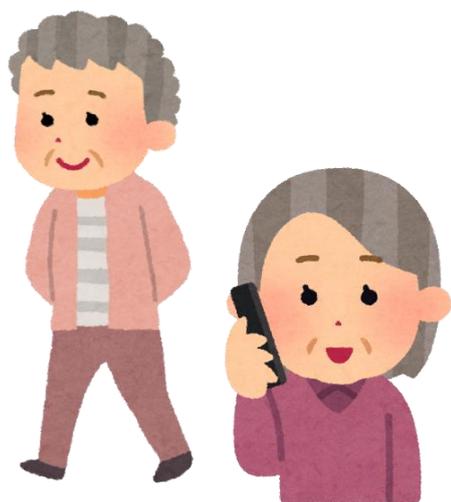


外出も、人混みを避けて、天気のいい日は近所を散歩することも良いと思います。

また、お友達と会えない代わりに、電話でのおしゃべりもとても有効です。お口の筋肉を鍛えたり、認知機能の低下を防ぐことにつながります。

食事もバランスよく食べることも重要ですが、特に年齢を重ねるとタンパク質が筋肉になりにくくなるので、お肉やお魚、大豆製品などを意識して取るようにしてください。

この機会にご自分の生活を見直すきっかけにしてみてください。



※フレイルとは？：心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期を言います。

詳しくは  
裏面へ！

## 「動かないことがリスク！お家でできる簡単運動」動画公開中！

西東京市ホームページ（右の画像）と西東京市公式YouTubeチャンネルで運動動画を公開中です！

ぜひご覧いただき、お家でお試してください！

### 市ホームページQRコード

このQRコードをスマートフォンなどで読み取っていただくとページが開けます



※QRコードが読み取れない方は

「西東京市 コロナ フレイル」で検索してください

西東京市 コロナ フレイル



高齢者の方は「動かないこと」でのフレイル（虚弱）に気を付けましょう！（対策の運動動画付き！）

Twitter ページ番号 241-543-830 最終更新日 2020年3月27日

新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方もいらっしゃると思います。

ただ、外出しないことで生活が不活発になり心身の活力が低下することが懸念され、特に高齢の方にとっては**フレイル**状態になる可能性が危惧されます。

実は、「2週間の寝たきりなど、活動しないことで7年間分の筋肉が失われる」と言われています。

その対策には、まず動かない時間を減らすことが重要です。

皆さんも家の中での運動や、散歩など、適度な運動を心掛け、フレイルにならないようお気をつけてお過ごしください。

### お家でできる簡単運動（動画）



# 栄養

# お口



バランスよく、特にお肉、お魚、大豆製品を食べましょう！  
毎食後歯を磨き、パタカラ体操を試みましょう！

バランスよく幅広い食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果もあります。また、筋肉の素となるタンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆製品、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

お口も重要ですので、毎食後歯を磨きましょう。

ものを噛む力や飲み込む力が落ちると、食べ物がのどに詰まりやすくなりますので、お口のパタカラ体操（パタカラ、パタカラ...と早口で繰り返す。）で鍛えましょう。



# 運動

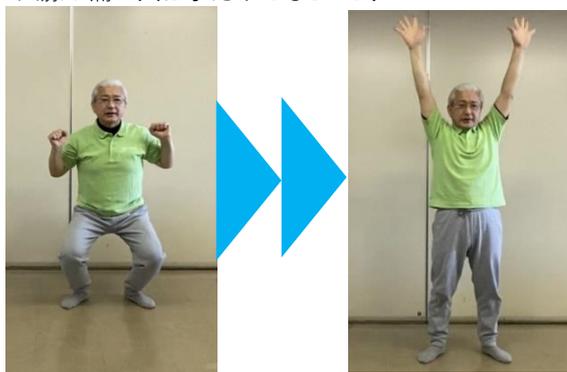
お家の中でできる運動を3つ紹介します。少しずつでもいいので毎日続けてください。いっぺんにやると長続きしませんので、ご自分の体調を見ながら少しずつ回数を増やしていきましょう。

インターネットで見れる方は表面の運動動画にはさらに詳しく説明していますのでご覧ください。

## 突き上げ運動×10回

膝を曲げながら両手を上に真っ直ぐ突き上げる

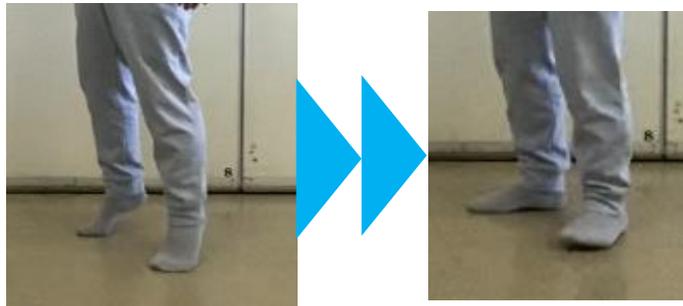
※膝が痛い人は手だけでもOKです



## つま先立ち運動×20回

かかとを上げておろす

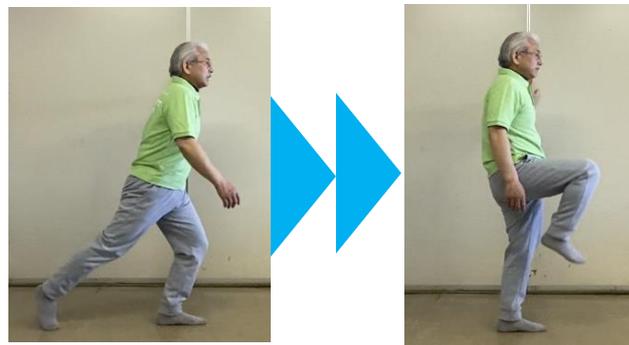
※バランスを崩さないように壁などに手をつきながら



## もも上げ運動×片足10回ずつ

膝を胸に近づけるイメージで上げる

※バランスを崩さないように壁などに手をつきながら



# 人とのつながり

このような状況ですが、人とのつながりを保つことは重要です。フレイルになる一番最初のきっかけは人とのつながりが減ることと言われています。直接会えない代わりに、電話やメールでお友達と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。

