

新型コロナウイルスに負けない健康づくりとフレイル予防!!

室内にいる時間が長くなり外出機会が減少すると、運動不足や食生活の乱れなどから生活習慣病が悪化したり、特に高齢者は、動かないこと（生活不活発）により、足腰が弱り食事の量も低下して次第に体が衰弱する「フレイル（虚弱）」が起きたり、健康への影響が危惧されます。

新しい生活様式も実践しながら、新型コロナウイルスに負けない健康づくりとフレイル予防に取り組みましょう。

1 自宅でもできるちょっとした運動で、とにかく体を動かそう

- ・1日20分～30分を目安にできれば毎日行いましょう。

鏡野有線テレビで定期的に放送している「かがみの健康づくり体操」やラジオ体操、スクワットやストレッチなど、気軽にできる体操がお勧めです。

テレビを見ながら…家事をしながら…“ながら運動”で生活にプラス効果を!!

- ・暑さは避けて、散歩やウォーキングを続けましょう。
- ・運動中、運動の後は水分補給を。室内換気も忘れず行いましょう。



立ち上がり



立ったまま踵上げ



膝伸ばし

2 3食欠かさず食べ、バランスよい食事で栄養をつけよう

バランスよくしっかり食べることで、身体の調子を整え、免疫力を高めます。

- ・特に魚や肉などのたんぱく質を積極的に食べましょう。

たんぱく質は、身体の筋肉を作ります。

- ・硬い物も避けずに、食べましょう。



3 お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- ・毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。義歯の清掃もしましょう。

- ・お口の周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

1日3食しっかり噛んで食べたり、電話も活用して意識して会話を増やしたり、歌を歌ったり、早口言葉もお勧めです。

4 家族や友人との支え合いが大切です

- ・孤独を防ぐ!ちょっとした挨拶や会話、電話などを利用した交流を。
- ・買い物や生活支援、困った時の支え合いを。

5 こころの健康や仕事や経済的な悩みは、専門機関に相談しましょう。

- ・岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）：086-201-0828
- ・総務省岡山行政監視行政相談センター（生活支援に関する窓口の情報提供）：086-224-1100

お問い合わせ先 鏡野町新型コロナウイルス感染症対策本部事務局(保健福祉課内)
電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891