



上町あんしんすこやかセンター だより

令和2年7月号

新型コロナウイルス感染症

高齢者として気をつけたいポイント

フレイル
って、何？

世界的に感染が拡大した新型コロナウイルス感染症ですが、感染拡大防止の観点より全ての年齢層の方が自宅での自粛生活に取り組みました事と思います。数か月に及び自粛生活で、特に高齢者の方は運動不足により、筋力、体力、免疫力の低下が考えられます。

フレイルとは？…継続的に身体を動かさないこと（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。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする事、**フレイル**いわゆる「**虚弱**」を意味します。

あれ！？フレイル？

歩行が
ふらつくわ！



緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ気を付けて過ごす日々が続きます。

フレイル予防のポイント

ポイント①

- ★座っている、じっとしている時間を減らす。
 - ・TV コマーシャル中に足踏みをする。
 - ・ラジオ体操をする。
- ★日の当たる所でお散歩程度の運動をする。
 - ・天気の良い時に自宅の周辺を歩いてみる。

ポイント②

- ★栄養バランスの良い食事をしっかり食べる。
 - ・筋肉を作るための栄養素（タンパク質）を摂って、3食欠かさず食べる。
 - ・納豆、ヨーグルト、味噌汁等の発酵食品と野菜、果物を取り入れる。

ポイント③

- ★よく噛む、歯磨き、おしゃべりを意識する。
 - ・毎食後、寝る前の歯磨きを欠かさない。（お口の清潔は感染予防に繋がります）
 - ・鼻歌を歌う、早口言葉等、自宅内でも声を出すことを心がける。

ポイント④

- ★家族、友人との支えあいの心を持つ。
 - ・電話を利用して家族、友人との交流を継続。
 - ・買い物、通院等で困った時に、助けを呼べる相手を事前に話し合っておく。

参考：一般社団法人日本老年医学会

上町あんしんすこやかセンター （地域包括支援センター）

〒154-0017

世田谷区世田谷 1-23-5

上町まちづくりセンター2階

TEL：03-5450-3481

FAX：03-5450-8005

担当地域：世田谷、桜、弦巻

窓口開設時間

月曜日～土曜日 8：30～17：00

（日曜・祝日・12/29～1/3は

お休みします）

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とは世田谷区が設置する高齢者とその家族、障害のある方や、子育て中の方などのための**身近な福祉の相談窓口**です。

