

高齢者の皆さまが 日々の健康を維持するために



新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、健康を維持していくことが重要です。特に高齢者は、外出を抑えるなど動く量が減ると筋力低下によるフレイル(虚弱)や免疫力の低下が心配されます。

人とのつながりを大切にし、生活の中で「ちょっと動く」ことなど日々の努力や心がけが効果につながります。

このリーフレットではフレイル予防について紹介しますので、皆様の健康維持の参考にしてください。

※高齢者に対する保健事業等は市町村でも実施されています。

広域連合のホームページに市町村が作成したリーフレットや、自宅のできる体操動画を掲載しましたので、是非ご覧ください。

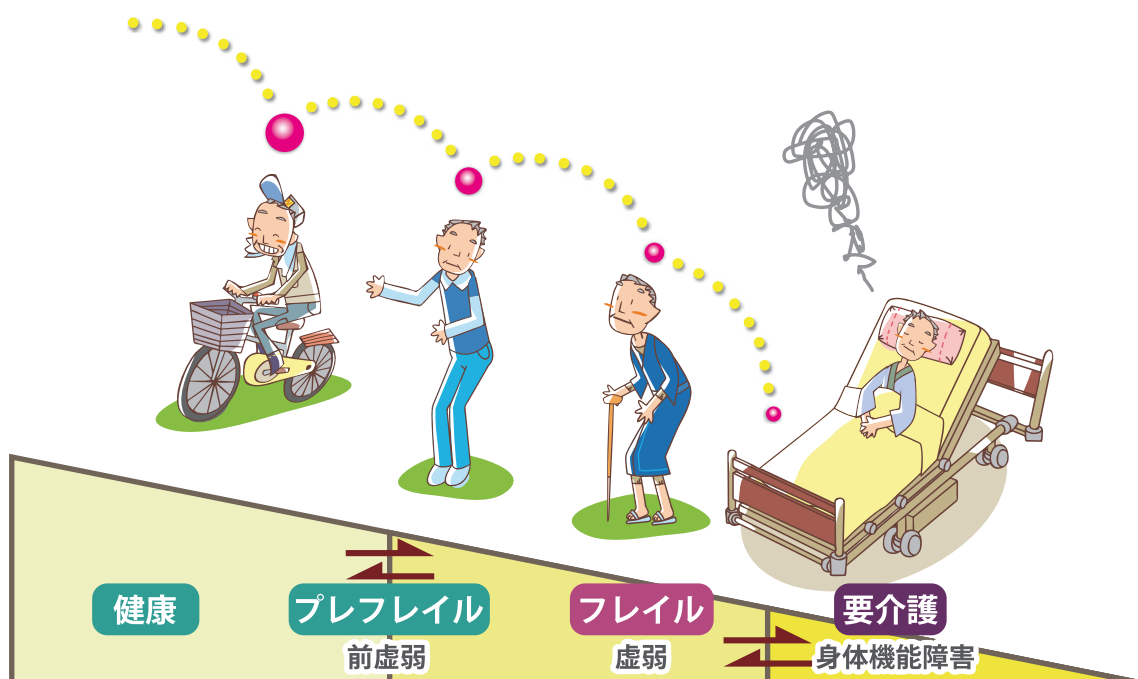


※このリーフレットは、東京大学高齢社会総合研究機構の作成した資料を、承諾を得て一部使用しています。

発行 **富山県後期高齢者医療広域連合**

富山市婦中町速星754 (富山市婦中行政サービスセンター5階) TEL076-465-7504 FAX076-465-3967

“フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

これらが**負の連鎖**を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないように〈オーラルフレイル予防〉
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話ででもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まるのが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！



おいしく食べて健康に
からだ

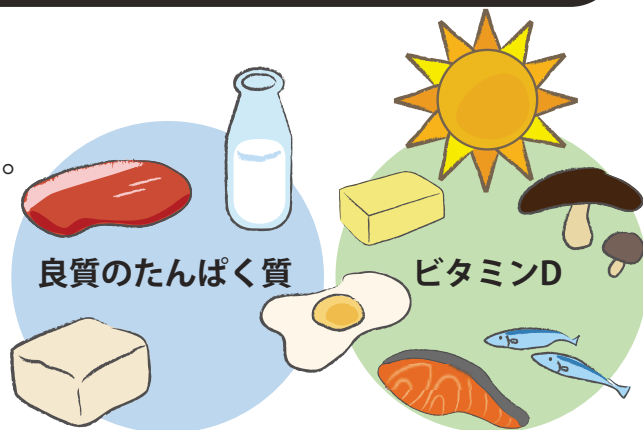
健康のきほん

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づく
りを助ける**ビタミンD**をバランスよく。
ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように**免疫力をアップ**したい！



栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ？

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

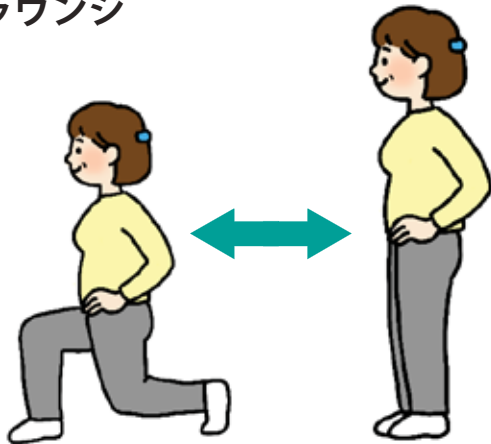
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。
ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。
「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

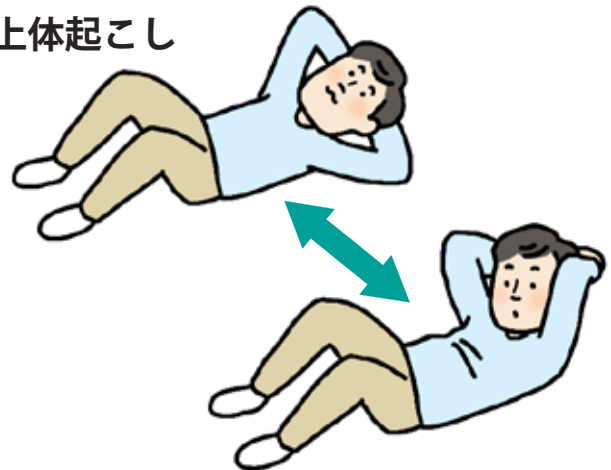
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- ☑ 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- ☑ トレーニングは2-3種類を選択
- ☑ 家具や手すりを使って転倒注意
- ☑ 休みを入れながら
- ☑ 午前、午後に分けて行う
- ☑ タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

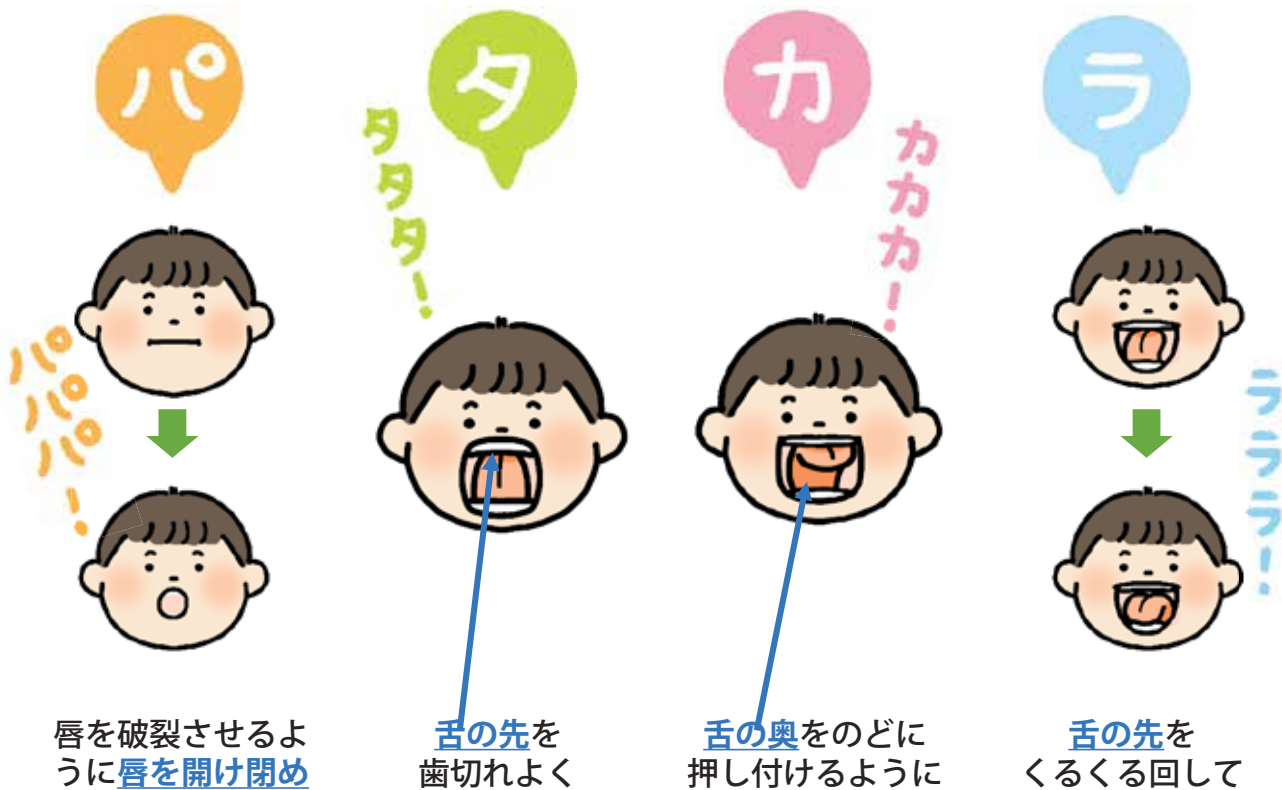


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



弱まると…
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると…
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると…
飲み込みが
難しくなる

弱まると…
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの
人にかからない場所で行いましょう

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって
ストレス発散！

困った時に
手助けしてもらう

正しい情報を
もらう

悩みを聞いて
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。