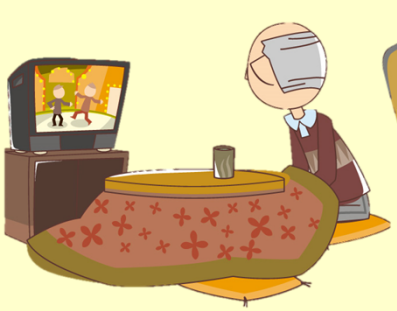
「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月　日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。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危惧されます。

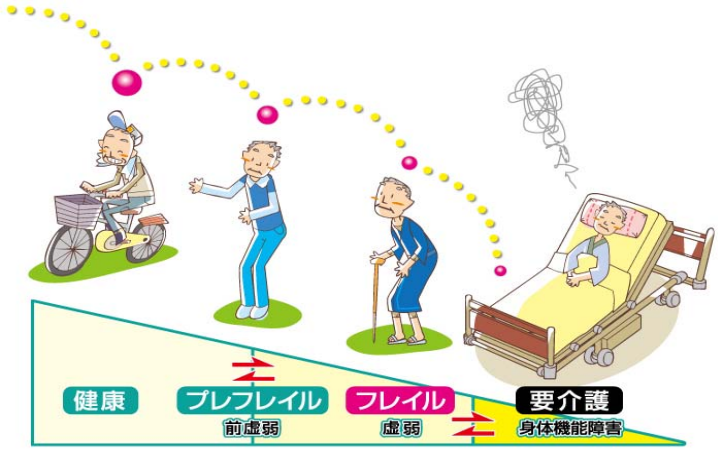


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（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し、フレイル（虚弱）が進んでいきます。 ２週間の寝たきりにより失う筋肉量は７年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

先の見えない自粛生活
フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

● **座っている時間を減らしましょう！**
　その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

● **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
　ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

● **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
　天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

● **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
　多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
　しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

お口を清潔に保ちましょう
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。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

● **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
　お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

● **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
　高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
　ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

● **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
　食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会