



Withコロナの
今こそ!

始めよう!フレイル予防

問 健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。(日本老年医学会が提唱)。

フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下してしまうおそれがあります。

日頃からフレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。

最近、こんなことはありませんか?

- 散歩や買い物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った
- 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

当てはまった人は要注意!

コロナ禍における生活様式の変化により、免疫力の低下、糖尿病などの生活習慣病の進行、メンタルヘルスの低下などを引き起こすといわれています。

また、特に高齢の人は影響を受けやすく、筋力低下や認知機能低下の恐れがあります。

感染予防をしながらおうちでフレイル予防!

●適度な運動で動けるからだを保ちましょう

自宅で行える「新潟市体しゃっきり体操」(一部抜粋)



お腹へこまし

- ◆お腹とおしりの筋肉を鍛えて腰を安定させます。
- ◆浅めに腰をかけて、背もたれによりかかり、両手で椅子をつかみます。
- ◆おへそをのぞきながら、足を片足ずつ持ち上げます。(2回)



四つ這いで手上げ

- ◆腹筋や背筋を使って体のバランスをとります。
- ◆お腹を引きしめ、反対の手足を床面に平行ぐらいで遠くに伸ばします。ぐらつくようなら足だけを上げます。
- ◆手は耳の高さまで上げます。(左右交互に2回)

運動

●バランスの良い食事で免疫力と筋力を保ちましょう

参考：新潟市「野菜deちょいしお生活」

主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、健康なからだの維持に必要な栄養を効率的に取ることができます。

主食

体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- 麺類



主菜

体を作る“もと”になります

- 肉 ●魚 ●卵
- 大豆・大豆製品



副菜

体の調子を整える働きをします

- 野菜 ●きのこ ●海そう
- いも類



毎食揃えてバランスよく!



食事

●人とのかかわりを大切にしましょう

家族や友人と話したり、顔を合わせることは、認知機能低下の予防につながります。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。



関わり合い

お口の機能低下に注意!

フレイル予防には、「食事を噛む」・「食事を飲み込む」・「人と会話する」ことに必要な口腔機能が維持されていることが重要です。普段から丁寧な口腔ケアを心がけるなど、お口の機能低下予防も一緒に行いましょう。