

感染予防とフレイル予防で コロナ禍を乗り越えよう！

～ 75歳以上のみなさまへ ～

長引くコロナ禍で「趣味の集まりも中止になり行くところがない」「人と話をするのが少なくなった」という声が多く聞かれるようになり、家にこもっていたら「伝い歩きになってしまった」「認知症が進んでいる」などの相談が寄せられています。

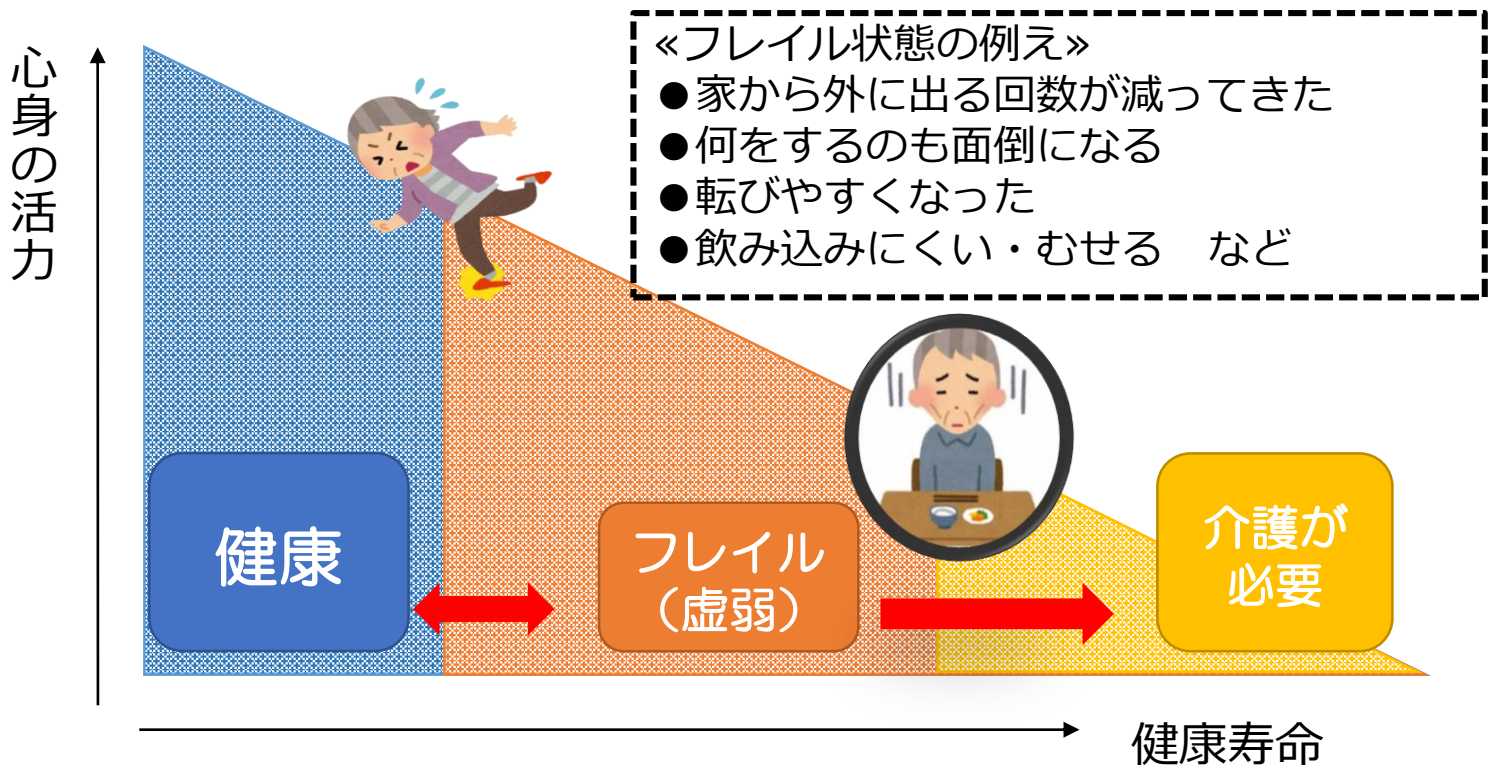
外出や交流を控えることにより、筋肉量の低下、物忘れの進行、こころの不調など、「フレイル」となるおそれがあります。フレイルが進むと抵抗力も落ちるので、感染症にかかりやすい状態を招きます。

コロナ禍でも、生活の中に「フレイル予防」を取り入れることが大切です。

フレイルってなんだろう？

気力や体力など心身の活力の低下、社会とのつながりの減少などから、健康を崩しやすく介護が必要になる前段階の状態です。

何もしていないでいると、そのまま介護が必要になるおそれがありますが、適切な運動や食事、人との交流を続けることで防ぐことができます。



● コロナ禍でもフレイルを予防するポイント ●

フレイル予防の「動く」「食べる」「閉じこもらないこと」は認知症予防にもなります。

感染予防を
しながら実践！

活動量を増やす



- 足腰の筋力維持のために、テレビ体操や動画配信を利用して、筋力トレーニングをしましょう。
- 公園など開放的な場所で散歩や軽い運動をしましょう。
- 座っている時間を減らすだけでも効果的！家事や仕事でもこまめに体を動かしましょう。

社会性を保つ

- 買い物・通院・散歩などで1日1回は外出を！同封した商品券をお役立てください。
- 読書、趣味の教室、ボランティアなどの活動は脳が活性化します。
- お友だちと電話やメールで交流しましょう。



周りに人がいないときは、マスクを外して運動しよう！
家に帰ったら、石けんで手を洗おう！
熱中症にも注意してね。

低栄養を防ぐ

- 三食よく噛んで、おかずを中心にいろいろな種類の食品を食べましょう。
- 肉・魚・卵・牛乳などの食品からタンパク質をしっかりと取りましょう。



口腔機能の維持・向上

- 毎食後、歯みがきをして口の中を清潔に保ちましょう。
- むせて誤嚥性肺炎をひきおこさないよう、動画配信などを利用して口腔体操を行いましょう。

● フレイル予防体操 ～興味を持った時がはじめ時～ ●

①おうちでできるフレイル予防体操

～オンラインの使い方とフレイル予防体操が覚えられる～

ぜひご参加ください！



★今後の予定

【日程】 11月5日（金）・9日（火）・18日（木）・24日（水）
12月1日（水）・8日（水）・15日（水）・22日（水）
令和4年1月12日（水）・21日（金）
2月8日（火）・24日（木） 全12回

【時間】 午前10時～11時30分

定員：10人
参加費：無料

※ご自宅でパソコンを用意できる方などが対象です。
詳しくは広報はむら10月1日号をご覧ください。



②フレイル予防体操教室

実施日：毎月第三火曜日
時間：9時30分～11時30分
場所：コミュニティーセンター
1階 老人集会室
定員：先着20名
参加費：無料



③みんなで続ける！介護予防体操

今後の予定（同じ内容です）

- ・令和3年10月27日（水）
- ・令和4年 2月25日（金）

時間：10時～正午
場所：コミュニティーセンター
3階 ホール
定員：10名 事前申し込み制
参加費：無料



④テレビはむらやYouTubeを見ながら体操をしよう！



羽村市オリジナル
イスを使った体操



羽村市オリジナル
お口の体操



羽村市地域包括支援センター

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

相談時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分から午後5時まで



地域包括支援センター あさひ

電話 042-555-8815

所在地 富士見平1-3-1

エムマンション1階A号室

【担当地区】

- ・緑ヶ丘 ・富士見平 ・神明台3・4丁目 ・双葉町
- ・五ノ神（300番地台） ・羽（4,000番地台）
- ・川崎（600番地台） ・横田基地内



地域包括支援センター あゆみ

《在宅医療・介護連携支援センター併設》

電話 042-570-1200

所在地 羽加美1-9-2

【担当地区】

- ・栄町 ・小作台 ・羽西 ・羽加美 ・羽中



地域包括支援センター あかしあ

電話 042-578-5508

所在地 玉川2-6-6

（介護老人保健施設 あかしあの里内）

【担当地区】

- ・五ノ神1～4丁目 ・神明台 1・2丁目
- ・川崎 ・羽東 ・玉川 ・羽（清流）

