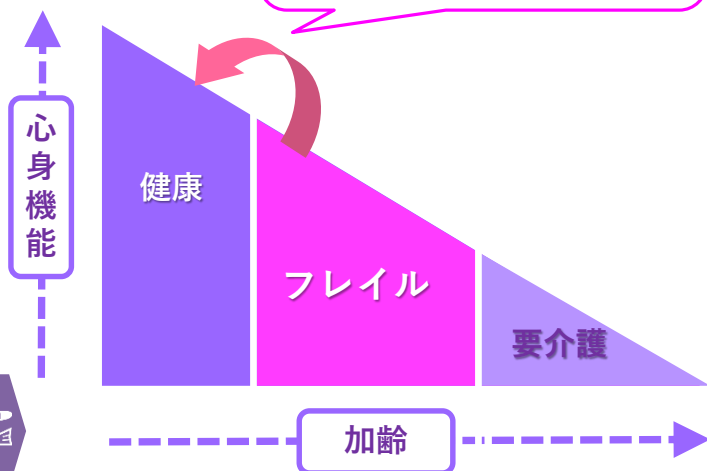


健康を  
まもる

# コロナフレイルに注意！

新型コロナウイルスによる自粛生活が続いています。感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、閉じこもったり、足腰が弱くなり歩きにくくなってしまったりするケースが増えています。

早めに気づいて  
適切に対応すれば  
改善する可能性があります



## フレイルって??

年をとって心身の機能が低下した状態のこと。  
多くの方が「フレイル」を経て要介護状態に陥ると考えられています。

## 簡単フレイルチェック

- ▶ 歩くのが遅くなった
- ▶ お茶や汁物でよくむせる
- ▶ 外出を楽しんだり、人と会う機会が減った
- ▶ もの忘れが気になる

※ひとつでも当てはまれば要注意です

1

栄養  
口腔機能

食事、とくにタンパク質をしっかりとりましょう！  
何よりもまず、口腔機能が健康であることも大切です。

2

身体活動

意識して身体を動かしましょう。散歩や家で出来る筋トレ、また家事仕事も意外といい運動になります。

3

人とのつながり

ご近所同士の挨拶や友人との交流など、感染対策の工夫をしながら継続を。メールや電話もおススメです。

フレイル対策

3本の柱

相談  
窓口

健康福祉課  
地域包括支援センター  
25-1182

フレイルに気づいたら、早めの対処が重要です。  
まずはご相談ください。  
保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、理学療法士などの専門職が対応します。