



## 感染症の拡大防止と介護予防の取組について ~厚生労働省より~

### 【新型コロナウイルス感染症の高齢者として気をつけたいポイント】

新型コロナウイルス感染症は、喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、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、ボーっとしていたり、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なあ…⇒こんな動かない毎日が続いたら…⇒あれ！？フレイル！？(虚弱)

### 【生活不活発に気をつけて！】

「動かない事(生活不活発)」により、身体や頭の動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、身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。

### 【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、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビの商業中継中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

・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。

・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！

・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。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。

●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！

・毎食後と寝る前に歯を磨きましょう！お口を清潔に保つことが、感染症予防に有効です。

・お口の不活動も問題です。1日3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。自粛生活では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、意識的に会話を増やしましょう。

●家族や友人との支え合いが大切です！

・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。

・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。