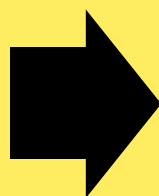


コロナフレイルにご注意を！

固高齢介護課（内線196）

新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会が減ると、「生活不活発」になります。その結果、筋力低下、栄養状態悪化、口腔機能低下など、心身の虚弱がどんどん進んでしまうのが「コロナフレイル」です。進行が速いので、早めの対策が重要です。



- 口腔機能低下↘
- 意欲低下↘
- 筋力低下↘
- 栄養不足↘
- 認知機能低下↘

対策① 口の機能を強化！

◆口の中を清潔にしよう

毎食後と寝る前に歯磨きをしましょう。義歯もブラシできれいにします。長めのブクブクうがいを意識しましょう。

◆人とコミュニケーションをとろう

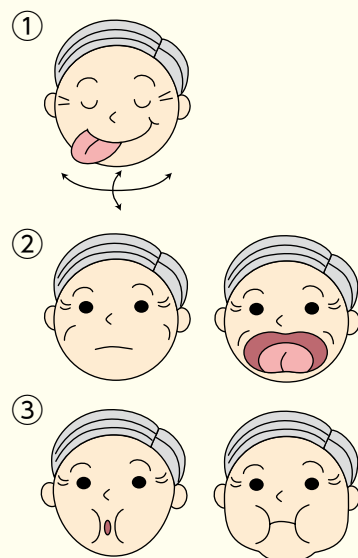
家族との会話や友人と電話などで話をする機会を作りましょう。

◆健口体操をしよう

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、食べこぼし予防や誤嚥予防、いきいきとした表情作りにつながります。

～健口体操～

- ①舌を出して、上下左右に動かしましょう。
- ②ゆっくり大きく口を開け、次にしっかり口を閉じて奥歯を噛み締めましょう。閉じるときは口の中で舌を上あごに押しつけ、口の両端に力を入れましょう。
- ③頬を膨らませたり、すぼめたりしましょう。
- ④口や舌を大きく動かしながら「パ・タ・カ・ラ」と大きく発声しましょう。



対策② 栄養不足にならない！

◆ バランスよく食事を取ろう

筋肉の材料となるタンパク質が不足しないように、肉や魚、大豆製品などを毎日の食事で摂取し、エネルギー源となる炭水化物や脂質を含めてバランスよく3食食べることを心がけましょう。

◆ 体重をチェックしよう

体重の減少は栄養不足（低栄養）の黄色信号です。毎朝体重計でチェックする習慣をつけましょう。

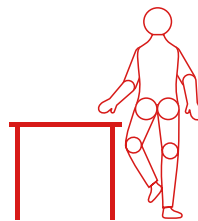
対策③ 筋力を維持！

◆ ロコトレ体操にチャレンジ

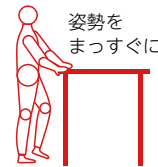
骨・関節・筋肉・神経などの障がいによって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモ予防のため、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）に取り組みましょう。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

- 1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- 2 床につかない程度に、片脚を上げます。



左右とも1分間で1セット、1日3セット

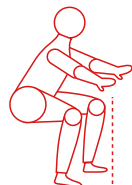


POINT

・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

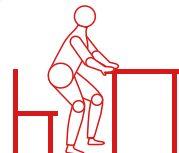
ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

- 1 足を肩幅に広げて立ちます。
- 2 お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつま先より前に出ない

スクワットができない場合
イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



5～6回で1セット、1日3セット

POINT

・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・楽にできる人は回数やセット数を増やしても構いません。

出典 日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモONLINE

◆ こまめに動こう

体操やウォーキングだけでなく、「生活活動」も意識して、家の中の掃除など家事をこまめにするなど、座っている時間を減らしましょう。