

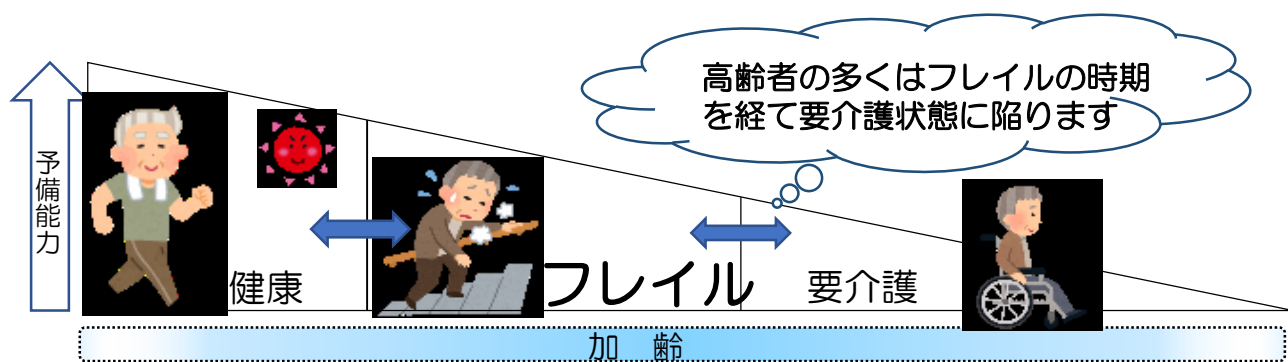


令和2年5月号

地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染症の流行で、自宅で過ごす時間が増え運動不足になっていませんか？

「動かないこと」により、体や頭の働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、疲れやすくなるなどフレイル(虚弱)が進んでいきます。室内でもできる運動を続けてフレイル予防を心がけましょう。



フレイル(虚弱)は、加齢に伴い運動機能や認知機能などが低下し、複数の慢性疾患や様々な心身の変化、社会的な要因が重なり合う事で起こります。一方で早めに気づいて適切な生活習慣を送ることにより、運動機能や認知機能を維持・向上することが可能な状態といわれています。

生活習慣病

肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、虚血性心疾患、脳卒中、がん、慢性閉塞性肺疾患、歯周病など

フレイル

身体的要因：低栄養・筋肉量の減少・口腔機能低下
社会的要因：閉じこもり・孤独
精神的要因：うつ・認知機能低下

↑ 相互に影響 ↓

ポイント

フレイルは心がけによって予防や回復ができます!!



フレイル予防に大切な3つのポイント

運動のポイント

- 座っている時間を減らし、足踏みしてみるなど身体を動かす。
- 庭いじりや片付け、立ったままで行う調理などの家事で体を動かす。
- ラジオ体操のような自宅でできる運動で筋肉の衰えを予防をする。
- 天気が良ければ、人込みを避け、散歩をする。



食生活・口腔ケアのポイント

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 体を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとる。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、1人で歌の練習をしたり、早口言葉を言うなどお口の周りの筋肉を保つ。



人との交流のポイント

- 家族や友人と電話で話したり、手紙やメール、ファックスを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します

日時 6月23日(火) 午後1時30分～4時(要予約)

会場 市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 介護予防担当(電話 34-3237)

【お問合せ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当 (電話 34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ