

# 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ましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、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。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良いければ、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！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。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。さらに身体（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。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## 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、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、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、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！近くにいる者同士で電話やFAX、SNSなどを利用した交流を**  
人との交流はとても大切です。外出しにくい今の現状こそ、工夫してコミュニケーションをとり、家族や友人が互いに支え合うことを意識しましょう。咳エチケットを守り、ご近所の方との庭越しやベランダ越しのちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消につながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
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。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！