

今からできる

フレイル予防



～外出自粛期間が終了したら、即活動ができる 準備 編～

みなさん、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、外出自粛期間中ですが、お元気にお過ごしでいらっしゃいますか。

新型コロナウイルス感染拡大のために外出自粛への御協力をいただき、ありがとうございます。

みなさんがすぐに活動ができるように「体」と「ところ」の準備を御案内します。

感染症の予防の基本は **手洗い** です

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1回あたり30秒

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

首相官邸
厚生労働省

十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き乾かします。

バランスよく3食食べ、体とところに栄養を！

バランスよく多くの食品を食べている方は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないといわれています。筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆製品、そして骨を強くする牛乳・乳製品を摂取しましょう。



- ③ 魚（魚介類・加工品も含む）
 - ④ 油脂類（炒め油、ドレッシングなども含む）
 - ⑤ 肉（ウインナーなどの加工品も含む）
 - ⑥ 牛乳（乳製品）
 - ⑦ 野菜（緑黄色野菜）
 - ⑧ 海藻
 - ⑨ いも類
 - ⑩ 卵
 - ⑪ 大豆（大豆製品）
 - ⑫ 果物
- 毎日7つ以上を目指しましょう！



転倒・骨折などの予防は **運動** が大切

動かない状態が続くと、筋肉量が減り、転倒や骨折が起こる可能性があります。これらを予防するには日ごろから体を動かすことが大切です。

散歩、筋力トレーニング、ラジオ体操、スクワット、足踏み、ストレッチや家事をし、体を動かしましょう。

ケーブルテレビ ミクスの番組のおしらせ

毎日午前8時30分からケーブルテレビミクスで長寿課が作成した番組「今からできるフレイル予防 ～岡崎ごまんどく体操～」を放送中。

御自分のペースに合わせてぜひ一緒にやりましょう。

5月2日(土)から
6月30日(火)まで

時間 : 午前8時30分～9時

内容 : 1. 本日のトピックス

(長寿課からメッセージ、ストレッチや歌体操等)

2. 岡崎ごまんどく体操(短縮版)

3. 岡崎モグザえもん体操



お口のケアは健康の入り口

会話の機会が減るなど、あまり“口を使わない生活”が続くと、口の働きの低下(オーラルフレイル)につながり、水分や食事を飲み込むときのむせにつながります。

口や喉を鍛える「岡崎モグザえもん体操」と「食後の歯みがき(義歯みがき)」を習慣にして、元気な毎日を過ごしましょう。

*「岡崎モグザえもん体操」のパンフレットは各支所で配布しています。

家族や友人たちとの交流を大切に



心身の健康を保つためには、家族や友人と電話をしたり、人との交流や助け合いが大切です。人とのつながりが途切れないようにしましょう。

レッツ！チャレンジ

すぐ活動ができる準備として、毎日「運動」「栄養」「^{こうくう}口腔(お口のケア)」に取り組んでみましょう。別添のカレンダーに、できたものに○をつけ、期間中にいくつ○がつくかチャレンジ！！

(お問合せ先：岡崎市長寿課 予防係 電話 23-6837)