

フレイル*を予防しましょう！

～これからも元気で過ごすために～

新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えていらっしゃる方も多いと思います。

外出を控えすぎると生活が不活発になり心身の活力が低下し、特に高齢の方にとっては**フレイル**（虚弱）になる可能性が高まります。

「2週間の寝たきりなど、活動しないことにより失う筋肉量は7年間に匹敵する」とも言われています。

*フレイル（虚弱）とは：心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期をいいます。



健康長寿の三本柱“栄養・運動・つながり”



作成：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

- 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- お口の衰えから全身の衰えにならないように＜オーラルフレイル予防＞
- 持病も含めて、自分の状態に合った運動を定期的に行いましょう
- 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話ででもつながり続けよう



「**フレイル予防**」には**筋力を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事**ですが、**社会的な人とのつながりを保つことも重要**です。

感染症※に気をつけながら、できることからご自身でフレイル予防に取り組んでみませんか。

※「新しい生活様式」の実践例は裏面をご覧ください

作成：桑名市役所 保健医療課

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

【出典：厚生労働省】