

「介護予防の集い」通信



皆さま、こんにちは。

ゴールデンウィークが明け真夏のような暑い日が続きますが、お元気でお過ごしですか？

緊急事態宣言は今月末まで延長される事になり皆様も不要不急の外出を控えておいでの事と思います。最近「自粛疲れ」という言葉も耳にするようになりました。「外出が減り人との関わりや会話が減る」「楽しみが減る」、このような「生活の狭まり」は、食欲が衰える、筋力が衰える、気持ちが塞ぐなど高齢期の「フレイル」の進行に繋がりがかねません。

今回は、自分の生活不活発の度合いを確認出来るチェック表をお届けします。フレイルの兆候に早期に気づき普段の生活に注意を払う事が健康維持に繋がります。生活の気付きにチェック表をお役立て下さい。

また、気温が高くなり熱中症の危険も増しています。成人の一日の水分摂取量は一般的に 2.5 リットルとされています。食事以外でも時間を決めてこまめに水分を摂取し、熱中症を予防しましょう。

*疾患によっては飲水を制限する方もいらっしゃいます。飲水量については主治医にご確認下さい。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

