

社会福祉法人 **セイワ** 幸風苑地域包括支援センター

介護予防お役立ち情報



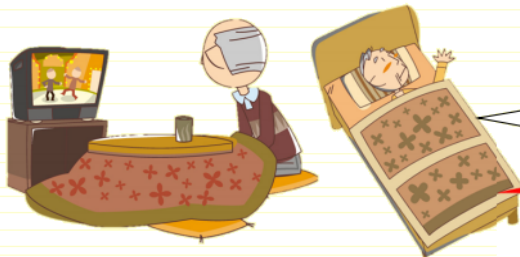
発行元 社会福祉法人セイワ 幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町 64-1 TEL 044-556-4355 FAX 044-511-3511

第12号

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』によるへの影響が危惧されます。



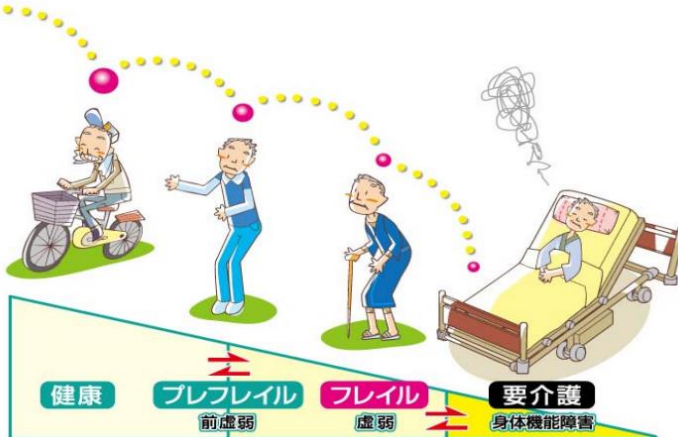
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

生活不活発病に気をつけて！

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

「動かないこと（生活不活発）」により、身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、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

2020年3月 日本老年医学会より