

「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

2020年3月 日本老年医学会より

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』による健康への影響が危惧されます。

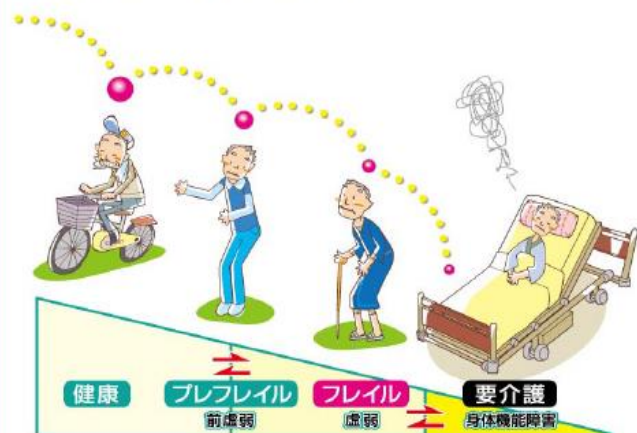


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「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！？




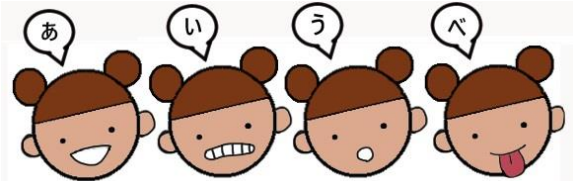



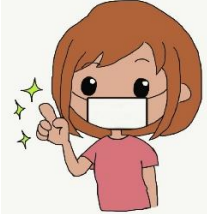




フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



日常生活における10のポイント

生活の不活発を予防して日々の心と身体の健康を維持しましょう！

<p>1. 家の中や庭などで体を動かしましょう</p> <p>「ころバンドナ体操」(裏面紹介) 「ラジオ体操」・家事・農作業など</p> 	<p>2. ウォーキングは少人数で人込みを避けて</p> 
<p>3. お口を清潔に保とう</p> 	<p>4. 簡単にできるお口の体操をしよう</p> 
<p>5. 買い物は少人数ですいている時間に</p> 	<p>6. 自宅でできる趣味を見つけよう</p> <p>読み書きや簡単な計算は、脳のトレーニングになります</p> 
<p>7. 直接会わずに電話で話そう</p>  <p>人とつながって心も元気に！！</p>	<p>8. 外出時や会話はマスクをつけて</p> 
<p>9. 栄養と睡眠をしっかりとうろう</p> 	<p>10. 困った時の支え合いを</p> <p>買い物や病院への移動など、手伝いをもらえる相手を考えておきましょう</p> 

3つの密を避けましょう

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集場所
- ・間近で会話や発声をする密接場面



手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。