

新型コロナウイルス感染症

外出を控えているシニアのみなさまへ

2020年3月 岡山市ふれあい介護予防センターより

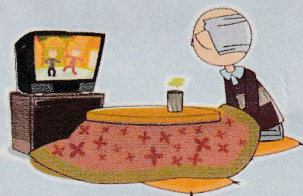
新型コロナウイルス感染予防対策として、人が多く集まる場所を避けることが挙げられています。外出を控え、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。「生活不活発（動かない状態が続くこと）」による健康への影響は足腰だけでなく口やこころの健康など、全身に及びます。

「気づいたら、一日中テレビを見ていた。」「だれとも話をしていなかった。」

なんてことはありませんか？

そんな生活が続くと、もしかすると、フレイルになってしまうかも・・・。

こんなことはありませんか？フレイルの兆候かも？



動かず、ぼーっとテレビを
見ている時間が長い



以前に比べて、
疲れやすくなった



なんだか食欲がわからない

フレイルとは、高齢者の心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。多くの人が、健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

こんなときだからこそ！まずは自宅でできるフレイル予防に、少しずつ取り組んでいきましょう。

