

# 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、疲れやすくなつた



なんだか食欲がわかない

フレイルとは、高齢者的心身の活力（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。

