

～ 高齢者の介護予防対策 ～

新型コロナウイルスの流行にともない、こんなことに気をつけて

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。

そんな中、感染を恐れるあまり外出を控えすぎ『活動しないこと』による健康への影響が心配されます。

食事たまに抜かしてしまう・・・

誰かと話すことも少なくなった・・・



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ボーっとしたり・・・



こんな動かない毎日が続いたら・・・

「動かないこと」により、身体や頭の動きが低下してしまいます！

次のチェック項目に思いあたることのある方は要注意です。裏面の内容をご自身の生活に取り入れてみてください。

- ☐ 食欲がなくやせてきた気がする。
- ☐ なかなか疲れがとれなくなってきた。
- ☐ 歩くのが遅くなった。
- ☐ 力が入らなくなってきた。
- ☐ 動くことがおっくうになってきた。

お家でできることがあります

》》》 新型コロナウイルスを吹き飛ばしましょう！ 《《《

動かない時間を減らしましょう！

自分で出来るちょっとした運動で身体を守りましょう！

●座っている時間を減らしましょう！

立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。

テレビのコマーシャル中に足踏みして身体を動かしましょう。

●筋肉を維持しましょう！

簡単な体操のような自宅でできる運動をしましょう。(スクワットなどは足腰の筋肉を強めます)

【テレビ体操放送時間】 ◆NHK総合 「月～金 午後2時55分から」

◆NHKEテレ「月～日 午前6時25分から」

●日の当たるところで散歩等の運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。



【口腔機能の低下を予防する体操】

下記のように「パ・タ・カ・ラ」と舌を動かし、吸う、飲む力、食べ物を押しつぶす力、飲み込む力、食べ物を丸める力を維持しましょう。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



**お口を清潔に保ちましょう！
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！**

●毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も忘れずに。

**●お口の周りの筋肉を保ちましょう。
おしゃべりも大切です！**

一日三食、しっかり噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。