

# 「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

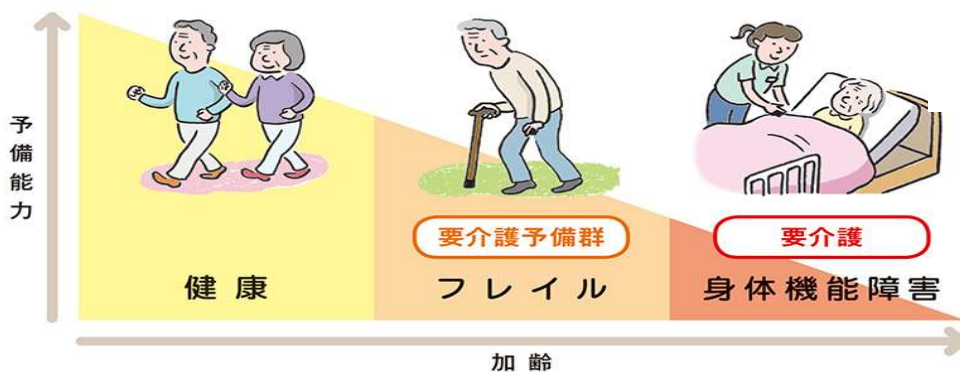
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、高齢者の方が感染を恐れるあまり外出を控えすぎて起こる『生活不活発病』による健康への影響が危惧されています。

## 生活不活発病に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により身体や頭の動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いわれています。

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、誰かと話すことも少なくなった…

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ったり、またインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイル予防を行って、抵抗力を下げないように注意が必要です。

**高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ気を付けてあげてください。  
ご心配があれば、下記までお気軽にご相談ください。**

「生活不活発病」「フレイル」が心配な方は…ぜひご相談下さい！

- みやこ町地域包括支援センター TEL0930-32-8032
- みやこ町 保険福祉課 高齢者支援係 TEL0930-32-2516