

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防しましょう！

動かない時間を減らし、自宅でもできる運動を続けましょう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

家でできる用事や楽しみで身体を動かしましょう。(畑仕事、庭いじり、片付け等)

- **自宅でもできる体操などをご自宅で続けましょう！**

ラジオ体操や元気アップ体操のような自宅でできる運動を続けることで、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるような運動も有効です。(※後ページに「自宅で簡単にできる筋トレメニュー」を載せていますので参考にしてください)

- **人混みを避けて散歩をしましょう！**

天気が良ければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。特に散歩がお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう！**

バランスのよい食事を三食欠かさず食べることを意識し、体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに、身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質(肉、魚、大豆製品など)をしっかりとることが大切です。(食事制限を受けている方はかかりつけ医にご相談ください)



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流(電話やファックス、メールなどを積極的に活用)しましょう。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

