

自粛生活中に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対策のため、町や字の行事、様々なイベントが減り、社会参加や地域活動の機会が減っています。その中で、高齢者（とくに75歳以上）の方が外出を控えすぎて、身体や頭の働きが低下していくことが心配されています。

感染予防対策を行い、ポイントを意識してみてください

ポイント 1

出来る範囲で体を動かそう（外出・家事・買い物など）

「買物や家事、料理をしない」「園芸・スポーツをしない」「地域の活動に参加しない」など、**体を動かさない高齢者は3年以内に要介護・要支援状態になるリスクが高く、また3年後に認知症になるリスクが約2倍**上がります。

「体を動かす」ことが減る、座っている時間が長い

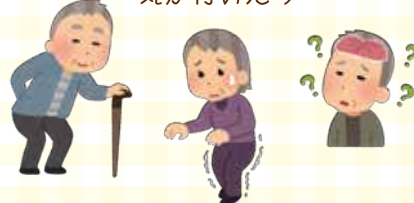


体の筋力・回復力・抵抗力の低下（フレイルの状態）

- インフルエンザなどの感染症も重症化
- 疲れやすい、疲れがとれにくい
- 頭の働きが低下
- 歩くのが遅くなる など



気が付いたら…



3年以内に要支援・要介護状態リスクが高い！

- 特に75歳以上の高齢者は注意
- 人によっては数週間で要支援・要介護状態へ

ポイント 2

“ゆんたく”しよう。 会話・交流は「命ぐすい」！

同居以外の他者との交流が、「毎日、あるいは頻繁」である高齢者に比べると、

- ①「週1回未満」の高齢者は、「要介護」「認知症」リスクが高い。
- ②「月1回未満」の高齢者は、「要介護」「認知症」に加え、「死亡」リスクが高い。



ポイント 3

肉・魚、ご飯・パンを しっかり食べよう！

- 高齢期の「やせている」は要注意
- 女性の方は、ビタミンDとカルシウムを多めにとろう



らくらく

フレイルチェック

1~2つ当てはまったら → フレイル予備軍
3つ以上 → フレイル

- 半年で体重が2~3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 体を動かすことが減った

“フレイル”になっても、主治医や専門職と相談し、改善できます♪
しかし、要介護の状態になると元の体力まで回復することが難しくなります。