



神戸市会議員



岡田ゆうじ

自由民主党神戸市会議員団市政報告

2021. 2

No.33

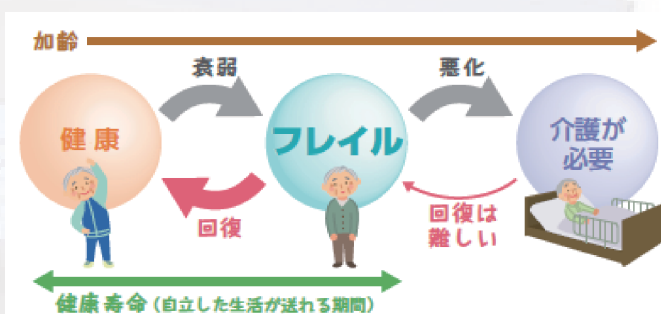
コロナとフレイル

2度目の緊急事態宣言を経て、今なお新型コロナウイルス感染症拡大の猛威は収まりません。**不要不急の外出自粛が長期化し**、特に高齢者の皆様が自宅で過ごす時間が長くなっています。このような状況下では生活が不活発になり、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）が進む恐れがあります**。

また、フレイルが進むと、体の回復力が低下し、**コロナなどの感染症に対する抵抗力まで低下します**。高齢者にとって、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言われています。コロナ対策の観点からも、身体の機能維持の観点からも、フレイル予防の取り組みは重要です。

フレイル予防には栄養(食事)・運動・社会参加の3つの視点が大切です。栄養(食事)面からは、少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけるとともに、しっかり噛むことや、毎食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう。運動面からは、座っている時間を減らし、ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋肉を維持しましょう。

最後に社会参加の面からは、孤立化による精神面の落ち込みを防ぐため、電話やオンラインなどを利用して、友人・知人・家族と交流しましょう。高齢者の家族を持つ人は、定期的に連絡をし、会話するなどのコミュニケーションを心掛けましょう。



フレイルと衰弱、要介護状態の関係

高齢者の皆様へ

フレイル（虚弱）を予防しよう！

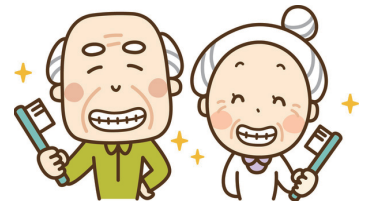
外出が減り、自宅でも動かない時間が多くなると、筋肉が衰え「フレイル（虚弱）」になる可能性があります。

① 自宅でもできる運動をしましょう。

- ・ウルトラ長寿体操、ラジオ体操等、普段している体操を自宅で続けましょう。
- ・家事や自宅での用事を行い、座っている時間を減らしましょう。
- ・天気が良ければ、人混みを避けて散歩しましょう。

② 3食バランスよく食べましょう。

- ・免疫力を維持するためにも、バランスの良い食事は大事です。筋肉のもとになる「たんぱく質」を積極的にとりましょう。



③ お口の健康に気をつけましょう。

- ・お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。毎食後や寝る前の歯磨き、義歯の清掃も大切です。
- ・お口周りの筋肉を保つために、歌を歌う、新聞等の音読もおすすめです。

家族や友人と支え合い、孤独を防ごう！

外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人が互いに支え合い、声をかけあうなどして意識して交流しましょう。



① 家族や友人と電話などを利用して交流しましょう。

② 買い物や移動など、困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう。

～自宅で出来る「ちょこっと筋トレ」～

週に3回以上が目標です！



★片足伸ばし運動、両足伸ばし運動（太ももの筋肉を鍛える）



左右それぞれ
3回ずつ

片足を伸ばし、
足首を手前に曲
げ5秒、足首を
伸ばして5秒。



両足で3回

両足を伸ばし、
足首を手前に曲
げ5秒、足首を
伸ばして5秒。

<運動を行う時の注意ポイント>

- 呼吸は止めずに、声を出して行いましょう。
- 負荷をかけている筋肉を意識して行いましょう。
- 無理せず、自分のペースで行いましょう。

★スクワット（下半身の筋肉をバランスよく鍛える）



いすにつかまって
5回

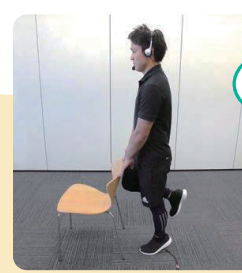
膝はつま先から出ない
ようにお尻を突き出す
感じでおこなう。
5秒かけて腰を下ろし、
5秒かけて元に戻る。

★つま先立ち運動（バランス能力を鍛える）



両足で10回

椅子につかまり
ながら行う。



左右それぞれ
10回ずつ

椅子につかまり
ながら行う。

出典：須賀川市「ウルトラ長寿体操」

