



外出を控えている皆さんへ

大垣市 地域包括だより

検索

生活の不活発に気をつけて ～新型コロナウイルス感染症とフレイル予防～

新型コロナウイルス感染症は、高齢の方にとって注意が必要な病気ですが、感染予防と合わせて注意しなければならないのは、自粛生活が続くことなどによる『生活の不活発』です。

外出が少なくなると、歩くなどの身体活動量が減るため食欲が落ち、食べ物の種類（特にたんぱく質）が不足がちです。その結果、筋肉量が減り、刺激が乏しくなり脳の働きも衰えるなどの悪循環が起きやすくなります。高齢期に筋力の低下や低栄養などによって心身の機能が衰えた状態を“フレイル(虚弱)”といいます。新型コロナウイルス感染症予防をしながら、フレイル予防にも取り組みましょう。

気を付けて！こんなサイン



< ① 筋力・運動 >

- 活動量が減ってきた
- 1年以内に転んだことがある



< ② 栄養 >

- 1日3食きちんと食べていない
- 体重が減ってきた
(半年で2～3kg以上)



< ③ 口腔機能 >

- この半年で固いものが食べにくくなった
(さきいか、たくあん など)
- お茶や汁ものでむせることがある



< ④ 脳の健康 >

- 周りの人に「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされる
- 今日が何月何日かわからないときがある

< ⑤ 閉じこもり >

- 週に1度も外出していない
- 家族や友人とのつきあいが減った



感染防止の3つの基本、【人との距離の確保（2m）】【マスクの着用】【手洗い】を適切に行いながら、上記の項目に当てはまらないような行動を目指しましょう。

広報おおがき No.1901 別冊(令和2年5月1日発行)の『コロナに負けないために 自宅で簡単フレイル予防』にて、具体的な予防策を紹介しています。
市ホームページでは広報おおがきの内容や体操の動画も掲載しています。
ご活用ください。

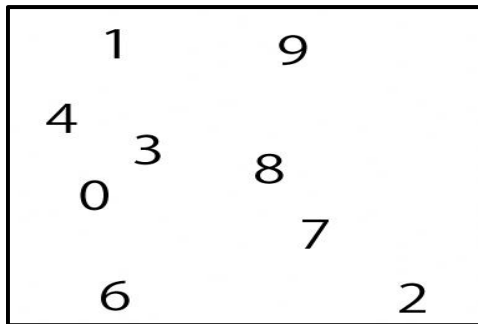


QRコード
(体操の動画)

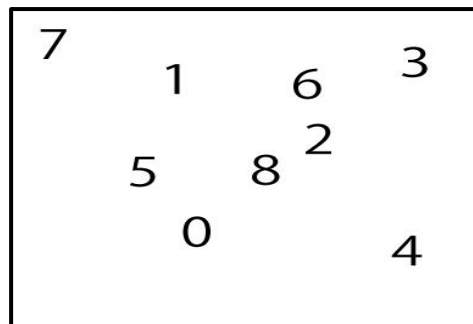
★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

0 から 9 までの 10 個の数字があります。足りない数字を探しましょう。

①



②



答えは下部にあります

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「チャレンジすること、学ぶことが大好きです」

Mさん・女性 85歳 (赤坂地区)

昨年の4月から英語の勉強を始めました。語学はもともと好きで、英語も「いつか勉強したいな」と思っていたのですが、友人の勧めもありラジオの講座を始めることになりました。やり始めたら楽しくて楽しくて…。よく使う単語を一つにまとめて自作の単語帳も作るくらい英語にはまっています!



新しいチャレンジや学びを楽しめるMさん、素敵ですね!

その他にも、カラオケ、友人との外出、字を書くことやそろばん等、たくさんの趣味があります。

チャレンジすることや学びは、自分自身の生活に活力を与えてくれます。これからも、支えてくれる家族や友人への感謝の気持ちを忘れずに、自分らしく明るく毎日を過ごしていきたいです。

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井(※1)・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南(※2)・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎(※3)

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生(※4)・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

(※1) 禾森町4丁目、禾森町(南)、新田町(西)を含む (※2) 禾森町4丁目、禾森町(南)、新田町(西)を除く

(※3) 緑ヶ丘第6の長松町を含む (※4) 緑ヶ丘第6の長松町を除く

担当地区は、自治会の地区と異なる地域があります。

相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。