

新型コロナも  
インフルエンザも

# 感染症予防×フレイル予防で 健康な生活習慣を維持しましょう

インフルエンザが流行する季節になりました。感染症予防とフレイル※予防のため、適度な運動や十分な栄養に加え、ストレス解消、健康管理を意識して生活しましょう。

※ フレイル…加齢に伴い、心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高い状態

## 健康管理・セルフケア

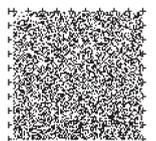
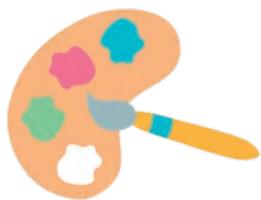


- 手洗い、うがい、マスクの着用をしっかりと行いましょう。
- インフルエンザや肺炎球菌の予防接種は早めに受けましょう。  
(今年度は、65歳以上の方などはインフルエンザ定期予防接種が無料で受けられます。詳しくはお住まいの区市町村にお問い合わせください。)
- 毎日、体調や体温をチェックし、定期的にかかりつけ医へ行きましょう。(電話でも相談可能。つながりを持っておくことが大切。)
- 毎週1回は、体重が極端に増えたり、減ったりしていないかチェックしましょう。
- 室内の温度と湿度の調節、換気をマメに行いましょう。
- 室内でも良いので、1日に20分程度は日光に当たりましょう。
- 入浴時など暖かい場所と寒い場所の出入りは、ヒートショック※を起す可能性がありますので、寒暖差をできるだけ少なくしましょう。※ ヒートショック…血圧が変動することで起こる健康被害



## こころと頭の健康

- 音楽を聴いたり、瞑想したり、ゆっくりと湯船につかったりするなど、リラックスする時間をもちましょう。
- 囲碁や将棋、麻雀、ボードゲーム等も脳の活性化につながります。
- 一日の始まりに、今日の日付と天気を確認しましょう。声に出して読み上げるとなお良いです。
- 創作活動にチャレンジ。絵をかいたり、誰かへのプレゼントをつくったり、川柳や俳句、新しい料理メニューの考案などもおすすめ。



## 社会参加・交流



- 感染症対策をとりながら、1日1回以上の外出を心がけ、人との交流を再開しましょう。
- お互いの間隔を空けて、ウォーキングや散歩も楽しみましょう。
- 離れて暮らす家族や、友人と、電話・メールなどで交流しましょう。この機会に、ビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。

## 運動・身体活動

- 庭仕事や家事の積み重ねも立派な身体活動。家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 運動不足の方には、ラジオ体操やテレビ体操がおすすめ。習慣化すれば生活リズムも整います。
- 通常、室内で運動している方は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。

### 〈もも上げ〉



ふとももを胸に近づける

### 〈いすスクワット〉



手をつかわず椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。

## 栄養・お口の健康

- 旬の食材を取り入れるなど工夫し、少量ずつでも多様な食品を食べて栄養不足を防ぎましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。
- 何でも食べられるよう、歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。

▼毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にたんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品等)をしっかり摂る

### 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

