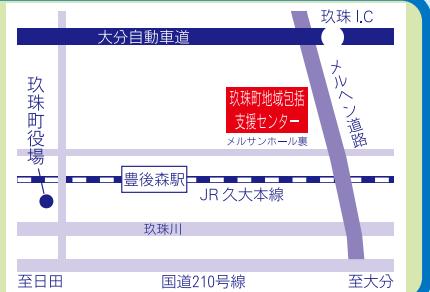


# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154  
(老人福祉センター内)

令和3年6月発行 第24号



## 健康維持と新型コロナ感染症予防対策のために 体を動かし、おいしく食べて、人とふれあいましょう！

突然ですが、あなたは次のような状況に当てはまっていますか？  
セルフチェックをしてみましょう！

特に新型コロナウイルス感染症予防で家に居る時間が増えた方などは是非取り組んでみてくださいね。



### チェックリスト

- 最近あまり食欲がない (はい・いいえ)
- ペットボトルのキャップが空けにくくなった (はい・いいえ)
- 硬い食べ物を食べにくくなった (はい・いいえ)
- 家族や友人から聞き返されることが増えた (はい・いいえ)
- 以前と比べ物忘れが多くなった (はい・いいえ)
- 不安や考え事を自分の中に溜め込んでしまう (はい・いいえ)
- あまり外出せずに家に閉じこもりがちだ (はい・いいえ)
- 以前はできていたことが面倒だと感じる (はい・いいえ)

次の8項目のうち、一つでも「はい」に  
チェックが入るようでしたら、  
あなたも**フレイル**の恐れがあります。

### フレイルとは何？

フレイルは「虚弱」という意味の英語からきており、元々は加齢に伴う筋力や活力の低下により、「介護を必要とする状態（要介護状態）」になるそれが高まっている段階を指します。さらに最近はコロナ禍による感染予防のため、特に感染による重症化リスクが高いといわれる高齢者を中心に外出を控え、人の触れ合いも減少しており、一層体力や気力の低下に拍車をかけています。



## フレイルにならないことが大切です。

## 活動の自粛も健康への不安要素です

加齢や疾患、骨折などの身体的負傷、または過度な活動の自粛により、活動量が低下している状態が長く続くことでフレイルサイクルという機能低下の悪循環に陥ります。そういう状況にならないように予防に努めることが、健康維持には欠かせません。

フレイルの予防としては、「運動、栄養・口腔衛生、社会参加」の3つが大切になると言われています。健康の維持のために是非とも心掛けるようにしておいてください。



※ サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。

## ちょっとした取り組みでフレイル予防を心掛けましょう

### 運動

- ・座る時間を減らす。
- ・良い姿勢でウォーキング。
- ・定期的な運動や筋トレを心掛ける。

### 栄養・口腔

- ・「太りすぎ」より「痩せすぎ」に注意する。
- ・タンパク質を良く摂る。
- ・良く喋り、口の周りの筋肉を使う。

### 社会参加

- ・趣味やボランティア活動など積極的に取り組みましょう。
- ・孤独を防ぎ、感染予防して交流しましょう。

昨今のコロナ禍により、家に閉じこもり、動かない不活発な生活が長くことは、私たちの頭や身体の動きの低下を招くことが分かってきています。そこで日々の生活の中で上記のようなちょっとした取り組み意識して行うことで、心身の機能低下を防ぐことが出来ます。これからも健康で自分らしく生きていくためにも、出来ることを一つずつ生活の中で取り組んでいきましょう。

現在のコロナ禍という社会環境の中ではありますが、できる限り感染症対策を徹底し、なるべく寄り添った対応をしていかなければと考えています。何卒、皆様のお力添えの程よろしくお願い致します。

高齢者や認知機能が低下した方の暮らしやすい町にするために、高齢者の皆さんとそのご家族の不安が解決し、住みよい町づくりを町民の皆さんと共にしていきたいと思っています。

4月1日より「看護師兼認知症地域支援推進員」として勤務することになりました。8年前に看護職に就いていましたが、この介護分野での勤務は初めて、分からないことがたくさんあります。



佐藤 しづか

看護師兼地域支援推進員

### 新職員紹介