



# みんなの健康だより



令和2年9月号  
保健センター保健師



こんにちは！保健センター保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは、「生活不活発病に注意しましょう」です。

## 生活不活発病に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行をうけて、特に高齢者の方は、外出する機会が減った方も多いのではないのでしょうか？

ただ、感染をおそれるあまり外出を控えすぎると「生活不活発病」を起こしやすくなり、健康への影響が心配されます。



うちで過ごす

## 生活不活発病とは？

動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

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)が進んでいきます。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！

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまたま抜かしてしまう…  
誰かと話すことも少なくなった



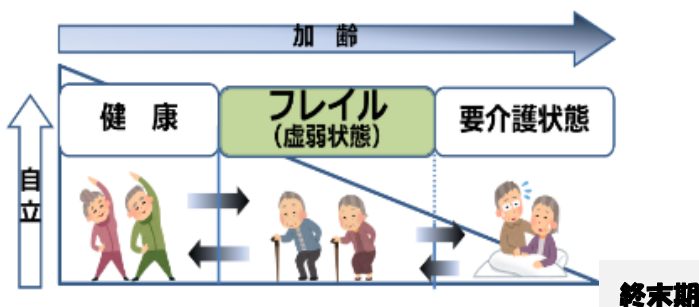
動かない毎日を過ごし気がついたら…  
フレイルかも！？



参考:日本老年学会「新型コロナウイルス感染症」  
高齢者として気をつけたいポイント

## フレイルとは？

加齢とともに、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルは早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。早いうちにフレイルに気付くことで心身の機能低下を防ぎましょう。



フレイルは、健康と要介護の中間の状態、要介護となる危険性が高まるだけでなく、健康寿命が短くなると言われています。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

参考：日本老年医学会「フレイルの意義」

## はじめよう！新しい生活様式を取入れ フレイルの進行を予防しよう！！

参考：「日本老年学会新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

### 🍁 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした 運動で体を守りましょう！



- 座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。
- ラジオ体操のように自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 天気が良ければ、屋外など開放された場所で無理ない程度で身体を動かしましょう。ただし、人混みは避けましょう。

### 🍂 しっかり食べて栄養をつけ、 バランスの良い食事を！



- バランスよい食事を三食欠かさず食べることを意識しましょう。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素である、たんぱく質をしっかりとることが大切です。
- ※食事の制限をうけている方は  
かかりつけ医の指示に従ってください。

### 🍁 お口を清潔に保ちましょう お口の周りの筋肉を保ちましょう！



- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防にも有効です。
- お口の不活動も問題です。一日三食しっかり噛んで食べましょう。人と話す機会が減ると、お口の力が衰えることもあります。電話も活用し意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおすすめです。

### 🍂 家族や友人との 支え合いが大切です！



- 孤独を防ぐために、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。近くにいる人同士のちょっとした挨拶、電話などを利用した会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 食材や生活用品の買い物、病院などへの移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

## 9月1日は防災の日です ローリングストック法をはじめよう！



普段から少し多めに、お米や缶詰、レトルト食品などの日持ちする食料や水を買っておき、定期的に消費し使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。この方法を活用すると、非常食に起こりやすい賞味期限切れを防ぐことができます。また普段から非常食を使った料理を食卓に並べ、食べ慣れていれば、いざという時にも安心して食事をするすることができます。

