

外出自粛でフレイルリスクが高まる

フレイル(虚弱)予防

いま自宅でできること

新型コロナの影響による自粛生活で**外出を控えすぎる**など、「**動かないこと(生活不活発)**」で**フレイル(虚弱)**が進むことが問題になっています。

フレイル(虚弱)ってなに?

加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。

フレイルの原因となる例

- ・動くことが少なくなる(筋力低下)
- ・人との交流の機会が減る
- ・食欲がない、何もしたくない(心身の活力低下)など

1日中家にこもって動かない生活していませんか?



外出自粛でフレイルリスクが高まる

フレイルは本来、新型コロナウイルスと直接関係のない概念です。しかし、外出自粛で自宅に籠もりきりという生活が長期化するとフレイルを誘発しかねません。特に低下するのが下半身の筋力です。気がついたら「足腰の筋力が衰えて、歩くのに杖が必要な状態」になっても遅い。転倒→骨折→寝たきりという事態になるのは何としても避けたいものです。



自宅でレッツ体操

体力が落ちないようにするためには、ご自宅でもできる限り体を動かすこと。座っている時間を減らすことが大切です。簡単な体操を紹介するので、ぜひとりこんでみてください。

また、利根保健生協では、組合員のみならず自宅でもできる体操の資料(左記『レッツ体操』)を無料で提供しています。

ご希望の方は、生協くらしサポートセンター ☎22-2300まで。



健康を維持するためのあかさたな

日本ストレスマネジメント学会 ライフスタイル実践領域部会が出しているチラシ「お家の中でもできる心と身体の健康を維持するためのあかさたな」から抜粋して紹介します(図1)。ご覧いただき、健康維持の参考にしてみてください。

こんな時だからこそ、みんなで知恵を出し合い、支え合い、乗り切っていきましょう。

図1 「お家の中でもできる心と身体の健康を維持するためのあかさたな」より抜粋 (日本ストレスマネジメント学会 ライフスタイル実践領域部会 <https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/>)