

高齢者65歳以上のワクチンは4月12日より接種開始、3月1日 緊急事態宣言が解除予定！

緊急事態宣言「⑦ “コロナフレイル”への対応」

— 感染防止 私たちにできること —

“コロナフレイル”とは・・・心身機能の低下！！

👉 フレイルとは：健康と要介護の間にある“心身の虚弱状態”



👉 健康チェック項目（3割の人が新型コロナ後に体調不良）

- 6か月で2キロ以上 体重減少
- 筋力が低下：握力（男性<28Kg・女性<18Kg）
- 歩行速度（通常 1.0m/秒）が減少
- 運動・体操をしていない
- 疲労を感じやすい・物忘れが多い

0 個：健康

1～2 個：フレイル前

3 個以上：フレイル

👉 コロナフレイル予防：「運動」「食事」「つながり」の対応を！

運 動

- 太ももの筋肉強化・・・予防スクワット
 - ・ひざの曲げ伸ばしなど、自立のときに使う筋肉
 - ・テーブルに手をつき、椅子に10秒かけて腰を下ろし、10秒かけて立ち上がる
 - ・毎日数回から10回程度、継続することが重要



食 事

- “タンパク質”・・・体の組織をつくるエネルギー源
 - ・必要なたんぱく質の量：体重×1.2～1.5（単位：gグラム）
 - 体重60Kg：60×1.2～1.5=72～90g / 1日
 - ・100グラムあたりタンパク質は 豚肉（26.7g）、焼き魚（25.2g）

日本食品標準成分表より



つ なが り

- 友人と積極的に、電話・メールを
 - ・会話がなくなると、認知機能が低下
- 声をかけ、会話の機会を
 - ・積極的に 話しの輪の中へ

社会 参加



コロナフレイル克服のため、自立度・活発力が落ちないことが大切！！

— 「運動」「食事」「つながり」の3つに注意して心身の機能を維持 —