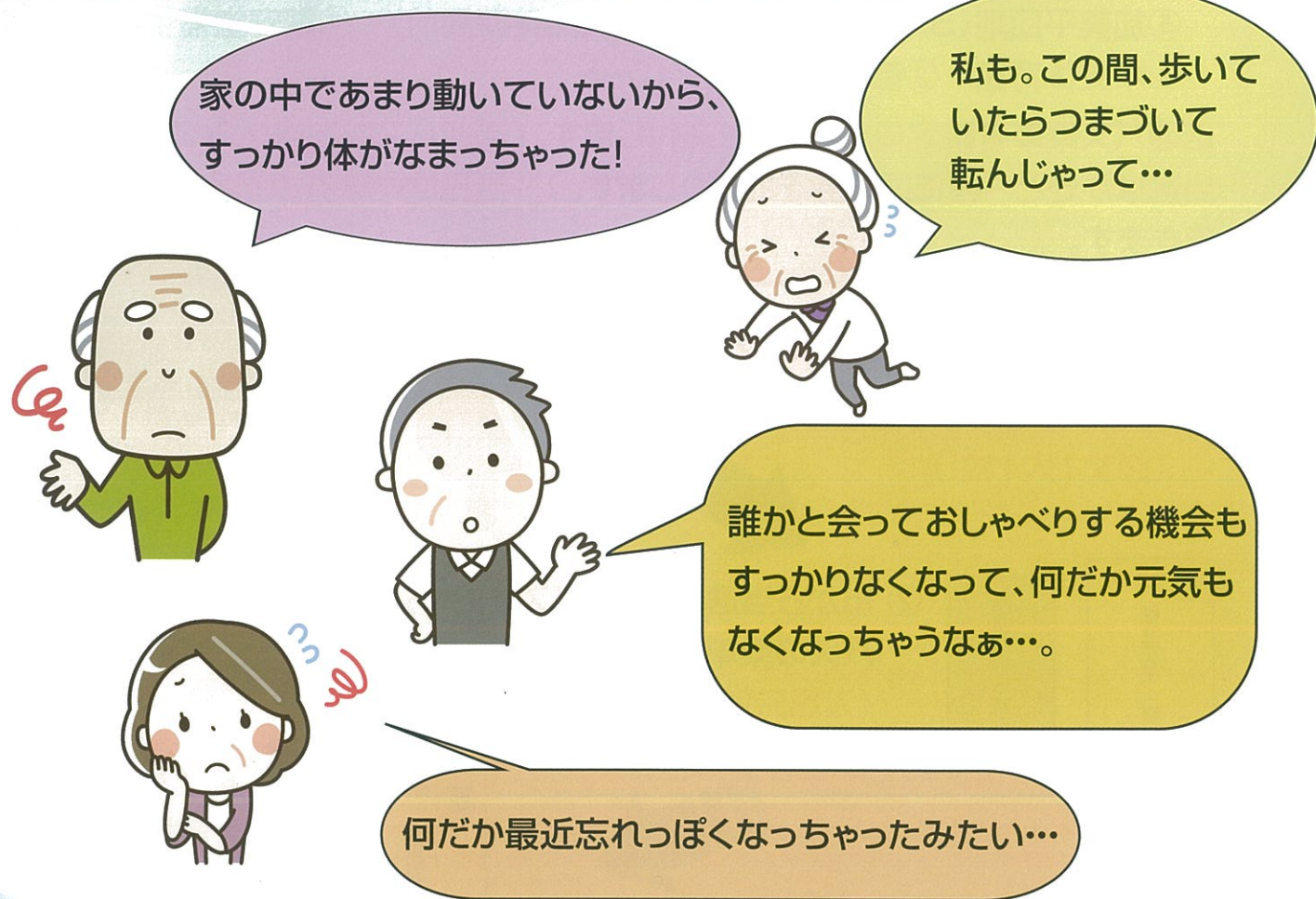
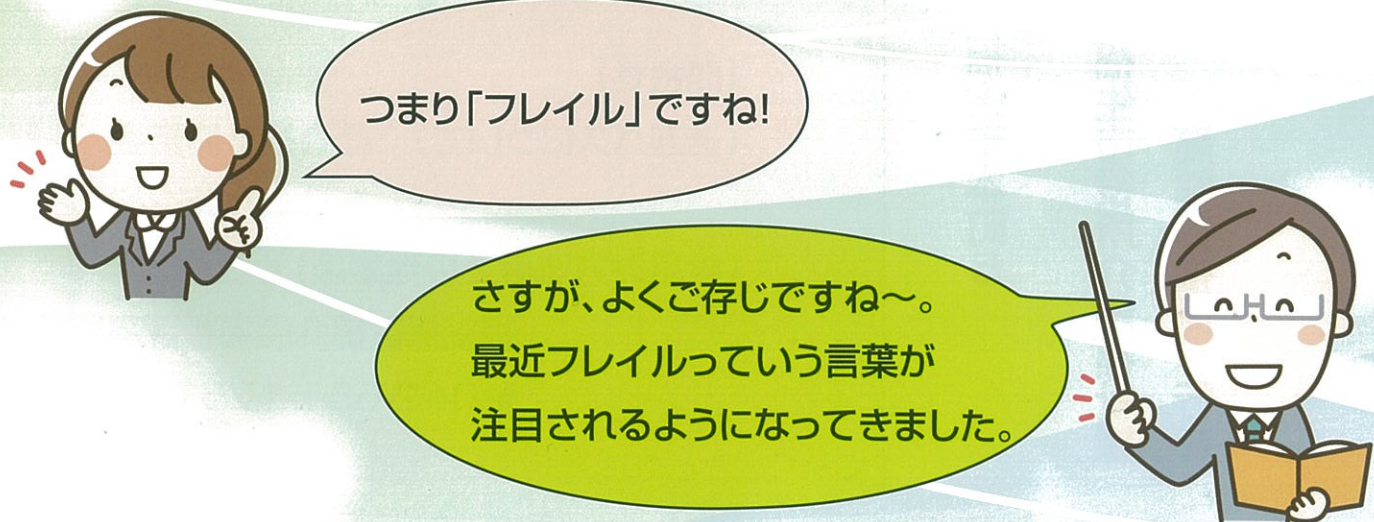


コロナ禍だからこそ、介護予防！

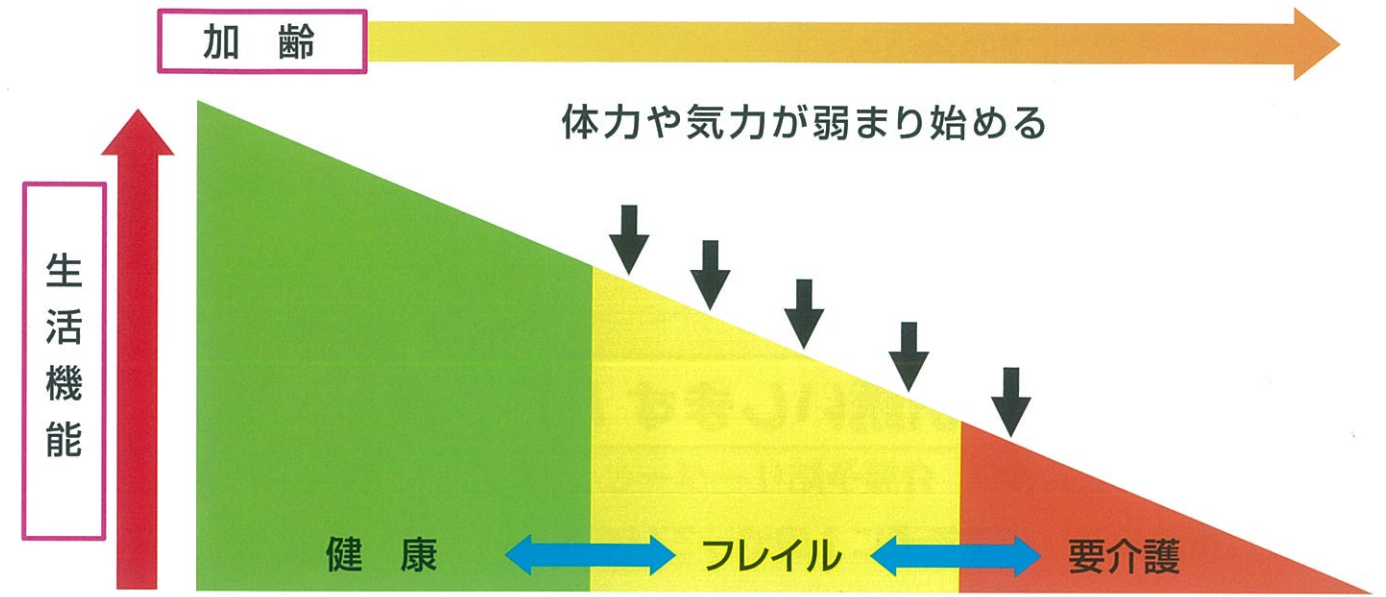
自粛生活が続く、最近こんな声が多く聞かれています。



みなさんはいかがですか？
 このようにコロナ禍に心配されることは、自粛生活が長期化することにより、身体活動や人との交流が減ってしまい、次第に心身の機能が衰えていってしまうことです。



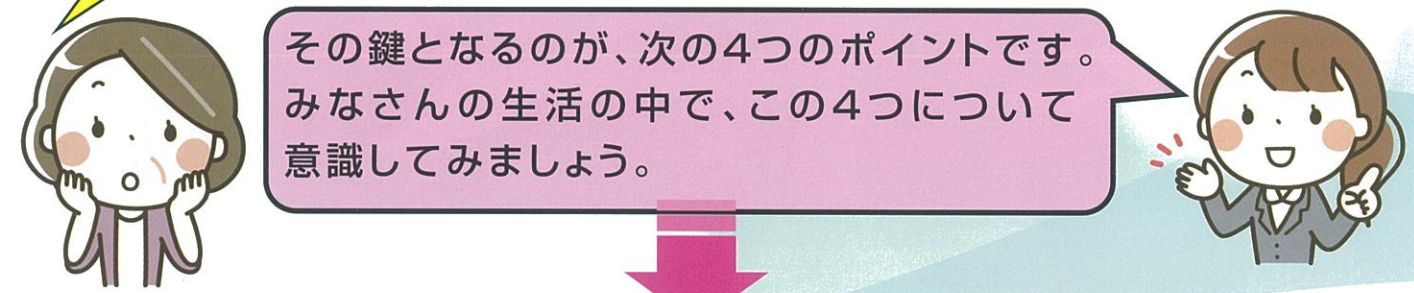
フレイルと要介護状態との関係



フレイル予防は、より早期からの介護予防を意味しており、従来の介護予防をさらに進めた考え方と言えます。また、介護予防・フレイル予防は、認知症予防に資する可能性があります。

東京都福祉保健局「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」より

フレイル予防が大事なのは分かったけど、何からどうすればいいの？



- ☆ 動く：体を動かし体力を保つ。(散歩やウォーキング、ラジオ体操など。)
- ☆ 食べる：色々なものを食べて低栄養を防ぐ。(肉や魚、卵、豆、野菜・バランスよく)
- ☆ お口のケア：口は健康の入り口。(しっかり噛んで食べることも大切です。)
- ☆ 人との交流：人とのつながりはフレイル・認知症のリスクを下げます。
 (週に一度は誰かと会って話をしたり、交流する機会があるといいですね。)

