

今回のテーマ **コロナフレイルについて** 🧐🧐

コロナ禍による活動制限で、あらゆる年代でフレイルの急増が懸念されています。
今回はフレイルにならない、フレイルを加速させない3つのポイントをご紹介します！

コロナフレイルとは？

コロナフレイルとは、コロナ禍による活動制限によって運動する機会や人との関わりが減ることにより、身体面や精神面に影響が出ることをいいます。

なかでも、動かないことでフレイル(虚弱)が進みます。たとえば、高齢者が2週間の寝たきりになると、失う筋肉量は加齢による7年間で失う量に匹敵するそうです 🤔

コロナ禍で外出を控える事は、歩行機会が失われ、筋肉の量や質の低下を招く大きな原因となっているといえます。



栄養

1日3食バランスの良い食事を摂りましょう 🏠

特に筋肉をつくるたんぱく質や、筋肉の増強をサポートするビタミンDを多く含んだ食材を積極的に食べましょう！たんぱく質はお肉やお魚、ビタミンDはきのこや卵に多く含まれます 🍖🐟🍄🥚



健康を維持する
3つのポイント！

運動

筋肉や骨の維持・形成に欠かせないビタミンDは日の光を浴びることで作り出されます 🌞

30分から1時間程度の軽い散歩を日常的に心がけ、家の中でもストレッチをするなど、できる範囲で身体を動かしましょう 🚶🚶



人とのつながり

社会参加をすると、うつ病や認知症になりにくいといわれています。感染症対策を行ったうえで、外に出たり人と会ったりすることも大切です！ 🤗

人とのつながりは、様々な不安やストレスを軽減し、安心して暮らすための重要なポイントです 🧑🧑🧑



住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村 1355-9

☎ : (0766)54-6114

FAX : (0766)54-6214



Instagram

コロナフレイルは高齢者だけではなく、全年齢の方も身体面では『体重の増加や生活習慣病の悪化』、精神面では『気分の落ち込みや軽いうつ状態』になることもあるそうです 🤔