



で健康づくり



▶問い合わせ 高齢・介護グループ (☎05720)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために取り組んでいただいている『不要不急の外出を避ける』、『人と人との接触を避ける』などにより、特に高齢の方の身体機能の低下が心配されています。

加齢による心身の衰えや病気、生活の変化などによって、日常生活が不活発になり、『健康な状態』から『要介護状態』に近づくことを『フレイル(虚弱)』といい、フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症に対しても重症化しやすくなります。

フレイルの進行を防ぎ、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるため、自宅などでの健康づくりを心掛けましょう。



◀▲
自宅のいすに座りながら、もも上げやつま先上げをすることで体力維持につながります



ちょっとした運動で体力維持

外出せず、歩くことが少なくなると、いつの間にか筋力が低下してしまいます。

ラジオ体操のほか、足踏みや片足立ちなど、ちょっとした運動で筋肉の衰えを抑えることができます。

また、天気の良い日は、マスクを付けて、ウォーキングに出掛けることも効果的です。

外出した際は、人との距離をしっかりと保ち、帰宅後には忘れずに手洗いやうがいをしましょう。

市公式ウェブサイトでは、北海道地域リハビリテーション専門職協会が考案した『ドミン・リハ体操』を紹介していますので、ご覧ください。



栄養バランスのとれた食事

買い物に出る機会が減ることで、食事がおろそかになっていませんか。

筋肉の元となるたんぱく質や体の調子を整えるビタミンなど、栄養バランスの良い食事は、免疫力の維持にもつながります。食事中は、しっかりかむことを心掛けることで、口の周りの筋肉により刺激を与えることができます(食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください)。

また、毎食後や寝る前の歯磨きで、口の中を清潔に保つことも大切です。

▶歯磨きの際に、ほほの内側の筋肉をマッサージすることも、効果的です



絶やさない人との交流

日頃から参加していた『町内会活動』や『サロン活動』、『サークル活動』などが行えず、人と話す機会が減っていませんか。

また、長引く外出自粛により、気持ちもふさがちになっていませんか。

こんなときこそ、親しい人や離れて暮らす家族などと電話での会話を楽しんだりするなど、意識して会話を増やしましょう。人との交流が、互いの支え合いにつながります。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、随時、市公式ウェブサイトなどでお知らせしていますので、ぜひご覧ください。



人のうごき (令和2年4月末日現在) / 人口47,208人 (+32) 世帯24,678 (+110) ()は前月比

発行・編集 / 登別市総務部秘書広報グループ 〒059-8701 登別市中央町6丁目11 ☎0143-6586 0143-1108
ウェブサイト: <http://www.city.noboribetsu.lg.jp/> Eメール: pr@city.noboribetsu.lg.jp