

コロナ禍での「健康二次被害」を防ぎましょう！

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、社会参加が制限され人との関わりが大きく減少しているほか、運動不足や生活習慣病の悪化、認知機能の低下などの健康二次被害（コロナフレイル：コロナ自粛に伴う虚弱状態）が心配されています。感染予防対策を行うと同時に、介護予防の取り組みを活用してコロナフレイルを防ぎましょう。

自分のペースで行える介護予防のポイント

◆ 「運動」のポイント

およそ2週間ほとんど動かないで過ごしていると（過度な安静）、筋力量の4分の1を失うと言われています。

- 適度な運動は免疫力を高めます（有酸素運動 + 筋トレ）
- 筋トレ ➡ 家で出来る運動や体操を（軽いスクワットやストレッチ体操）
- 有酸素運動 ➡ 散歩も大切です（体調に合わせてこまめに歩きましょう）



◆ 「食生活」と「口腔ケア」のポイント

免疫力を低下させないためにも、低栄養状態の予防が大切です。しっかりとした栄養と睡眠、そしてお口の清潔を保ちましょう。

- 1日3食 バランスの良い食事を心がけましょう
- 筋肉を作る“たんぱく質”も必要です（食事制限のある方は医師の指示で）
- 毎食後、寝る前の歯磨き、義歯のお手入れを欠かさずに
- 歌の練習や鼻歌、早口言葉などでお口周りの筋肉も鍛えましょう



◆ 「心身の健康」のためのポイント

家で過ごす時間が多くなると人との交流が減ってしまい、孤独を招く原因になってしまいます。人とつながる意識を大切にしましょう。

- 直接会わなくても、家族や友人と電話やメールを活用しておしゃべりを楽しんだり、情報交換をしながら不安を解消して心を元気にしましょう
- 買物や移動に困った際に助けを呼べる家族や友人など、互いに支え合える相手を事前に話し合っておくことも大切です



生きがいを持って地域で健康に暮らしていくために

～ 3包括合同 地域ケア会議「地域づくり講座」の取り組みから ～

向こう三軒両隣の関係性が薄れている現在。誰もが住み慣れた自宅や地域で孤立せずに安心して健康に暮らし続けるために必要な身近な支え合いについて、長野県長寿社会開発センターの下倉亮一氏を講師にお迎えし、地域の皆さまと一緒に話し合いを行いましたのでご紹介します。



1 日目の 11 月 25 日、真田中央公民館で『人とつながることの大切さ、必要性について』の講義と職員による朗読劇『天国へのちょきん』が行われました。

長引くコロナ禍の影響、人の善意を蝕む特殊詐欺被害、日常での暖かな声かけひとつで救われる場面など、地域の中で暮らす人々の何気ないやり取りや思いやりが、いかに貴重で大切なことであるかを再認識する機会となりました。

2 日目の 11 月 30 日、神科・真田・神川地区で様々な活動をされている住民の皆さんから、地域の活性化や健康活動、集いの場づくりなどの実践発表が行われました。

講師の下倉先生からは「健康で生きていくためには“人とのつながり”が必要。孤立をしないためにどのような仕組みが必要でしょうか？」と話され、会場の参加者もつながりの形やこれからの地域のあり方について、我が事として活発な意見交換が行われました。



上田市神川地域包括支援センター

〒386-0016

上田市国分 533-20

☎ 29-2266 ・ FAX 29-2260

時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

月曜日～金曜日(祝日は除く)

(時間外・休日は 24 時間電話にて対応いたします。)



上田市神川地域包括支援センターは 社会福祉法人上田市社会福祉協議会 が上田市から委託を受けて運営しております。