

長引く外出自粛生活で心配される

高齢者の皆様へ



家に閉じこもっていると・・・
食欲が落ちて低栄養になったり、筋力低下により
介護が必要なほどの状態ではないけれど、
今後、外出が難しくなるかもしれません

身体や心の働きが弱まる状態をフレイルといいます



- 最近体重が減った
- 歩くスピードが遅くなった
- 飲み物や汁物でむせる
- 今日の日付が分からないことがある
- 疲れやすくなった



そこで・・・

日常生活に
楽しくフレイル予防を取り入れましょう



- よく噛んで食べよう
- 1日3食バランスのよい食事をとりましょう
(筋肉のもとになる魚、肉、卵、大豆製品
骨を強くする牛乳、乳製品をとりましょう)



- 水分補給も忘れずに (1日1Lくらいを目安に)
- 室内では足踏み運動や、踏み台昇降がおすすめです
- 玄関先やベランダでストレッチをしましょう



- ご家族と会話をすることも大切です
- 日中はできるだけ活動し夜間はしっかり休息を

