

# 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

いますぐ  
フレイル  
チェック

- 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



食事

- 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)



運動

- 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



心

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



みかみ血管外科・静脈瘤クリニック

下肢静脈瘤レーザー治療

血管外科