



生活を活発にして、健康管理

「テレビでコロナの話ばかりで不安。外出するのが怖い」

「高齢の親が出掛ける場所が無くなって引き籠って足に力が入らなくなった」

南千住西部地域包括支援センターにはこんな電話相談が来ています。

新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた体操やサロンなど通

いの場がお休みになるなど外出の機会が減ったり、気軽に友人や離れて暮らす

家族と会えなくなったり、以前とは違う日常となつて半年が過ぎました。

「フレイル(健康と要介護の中間の虚弱状態)・認知症等が地域で増えています」

誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていきます。フレイルは介

護が必要とまではいかないけれど、身体や心の働きが弱ってしまう様々な機

能が衰えてきた状態です。今回のコロナの影響で、家の中に閉じこもつてば

かりいて、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えた方が増えています。二週

間動かない状態が続くと、七年分の筋肉量が失われるともいわれています。

動かないこと(生活不活発)により、

身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が鈍くなって、疲れやすくなったり、外出も難しくな悪循環に陥って、フレイル

(虚弱)が進んでいきます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、

疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化

しやすい傾向にあります。他者との交流がなく刺激のない生活により認知機能の

低下も見られます。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

○6か月間で2〜3キロ以上の体重減少がありましたか。

○歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

○お茶や汁物などでむせることがありますか。

○今日が何月何日かわからないことがありますか。

体重が減ると低栄養の可能性がありま

すし、歩くのが遅くなったりむせたりするのは筋力の低下、日付がわからないのは認知機能の低下の恐れがあります。

一つでもあてはまれば、フレイルが始まっているかもしれないと警戒した方がいいと思います。

「ちよつとした挨拶や会話も大切です。」

フレイル予防には規則正しい生活を送

るのが基本ですが、特に食事、運動、人との交流が重要です。

「今日行く、今日用」

今日、行く場所がある。今日、用事があると云うことはフレイル予防にもなります。

「介護予防サロンに出掛けて」

南千住地区では毎週水曜に介護予防サ

ロンを南千住区民事務所西部ひろば館で開催しております。体操して、歌つて、

笑つて、人との交流をはかっております。自分の健康は自分で守る。新しい出会いもあり

ます。感染予防をしながら、一歩踏み出してみませんか。



【お問い合わせ】

◇荒川区社会福祉協議会域ネットワーク課

荒川区南千住1-13-20

TEL: 3802-3338 FAX: 3802-3831

◇南千住西部地域包括支援センター

(土日祝休) 9~17時15分

荒川区南千住1-10-1第一コーポ1F

TEL: 03-5604-5710 FAX: 03-5604-5762