

# コロナフレイル予防の「た・ち・つ・て・と」

- コロナウイルス感染症予防のための外出自粛などにより、コロナフレイル（足腰の衰えや体力気力の低下）のリスクが高まっています。

## フレイルチェック あなたは大丈夫？

- 散歩や買物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- 買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない



チェックがついた方は**要注意！**

予防改善のため「た・ち・つ・て・と」を意識しましょう。

## — コロナフレイル予防の「た・ち・つ・て・と」 —

**た** たんぱく質をたっぷりとろう

**ち** ちょっとそこまで歩いてみよう

**つ** つながりと会話を大切に

**て** でかけよう 週3回

**と** トレーニングで筋力アップ



# コロナフレイル予防の「た・ち・つ・て・と」

## た たんぱく質をたっぷりとりよう

低栄養の食事はフレイルを加速させ、免疫力も下げます。特に「たんぱく質」が不足すると、筋肉量が減少します。毎食しっかりとたんぱく質をとりましょう。



## ち ちょっとそこまで歩いてみよう

運動不足は筋肉量の減少、血糖値の上昇などを引き起こします。そして、歩行困難や寝たきり、心筋梗塞、脳卒中などのリスクが高まります。「ちょっとそこまで歩こう」と意識することが、健康寿命を延ばすことにつながります。



## つ つながりと会話を大切に

コロナ禍で社会活動が減少し、うつや要支援・要介護、認知症のリスクが増加しています。直接人と会うことが難しいときも、ビデオ通話や電話、メールなどで人とつながり、会話をすることが、うつや認知症の予防改善になります。



## て でかけよう週3回

社会参加をしている人は、うつや認知症になりにくく、また、でかけることは体を動かすことにもなります。趣味やスポーツ、交流の場などへ週3回以上外出をすることが、心と体の健康につながります。



## と トレーニングで筋力アップ

フレイルを防ぐには、筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないようにすることが重要です。筋肉を動かす運動(筋トレ)を行いましょう。自分に合った正しい運動を教えてもらえる、インストラクターのいる運動施設を活用するのもおすすめです。



有酸素運動	1日の平均歩数8,000歩以上（高齢の方は7,000歩以上）を目標に ※歩数が少ない日があっても1週間で平均して8,000歩/日ならOK！
筋トレ	太ももの筋肉をきたえるスクワットなど、10回3セット・週3回を目安に

## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

長野市役所地域包括ケア推進課