

と〜かんニュース

120号

令和2年6月20日 発行

★生活不活発によるフレイルの予防★

～新型コロナウイルス感染予防で家に閉じこもり～

先の見えない自粛生活とフレイル

日

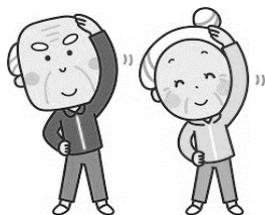
本老年医学会では、本年3月に新型コロナウイルス感染症対策で、高齢者が気をつけたいポイントを

発表しています。

これによると感染予防で、これまで経験したことない自粛生活をする中で、毎日家に閉じこもり、一日中テレビばかり見ていたり、誰とも話をしないで過ごしてしていると、特に高齢者は動かないこと（生活不活発）で、フレイル（体が弱る）になると警告しています。

例えば2週間の寝たきり生活で失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵すると言われていています。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くなります。

フレイルを予防することで抵抗力を下げない体を保つことができます。

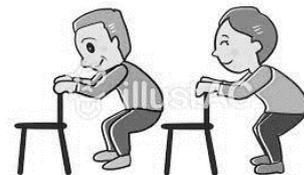


フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らす

自宅でできるちょっとした運動をして体を守りましょう。

- ① 座っている時間を減らす
立ったり歩いたりして体を動かす
足踏みをする
- ② スクワットをする
- ③ ラジオ体操をする
- ④ 日光浴をする



バランスよくしっかり食べる

多様性に富んだ食事を三食しっかり食べる
食事制限のある方は医師に相談してください。

しっかり噛んで口は清潔に…

口の不活発にも注意しましょう。

- ① 少し歯ごたえのある食材を食べたり、おしゃべりも大切です。話す機会を増やす。
- ② 早口言葉、歌を歌う
- ③ しっかり歯磨きで口を清潔にしましょう。

孤独を防ごう

人との交流が大切です。知り合いとの情報交換で孤独化を防ぎましょう。



★コロナ感染と災害避難★

災害時の避難先を決めておこう

広島市では、災害時の避難所での新型コロナウイルスの感染防止で、3密を回避するため「世帯ごとに2m離れて座る」「受付で検温と体調の確認」「体調不良者のスペース確保」等の指針を策定し、体調不良者のスペース確保ができない場合、一人用のテントを準備する等の対策を発表しています。

また非常持ち出しでも「マスク、除菌シート、体温計等」を必要としています。また避難についても、必ずしも地域の避難場所だけでなく分散避難（自宅、知人宅、ホテル等）を提唱しています。

避難先は避難所だけではありません

◆まず自宅が危険な場所かどうかを確認

洪水ハザードマップで「自宅が危険区域内にあるかどうか」を調べてください。自宅が安全な場所なら災害の状況によっては、自宅避難も可能です。

◆避難所の3密防止のため分散避難

広島市でも避難所での3密防止対策のため、避難所の増設と分散避難を促しています。

また風雨が強くなってからの避難や夜間に避難する場合は危険です。特に高齢者や要支援者は、防災情報の5段階警戒レベルの「警戒レベル3」の段階で、事前に決めた避難先に避難してください。

◆マイカー避難

災害の発生状況によっては、分散避難の選択肢としてマイカー避難もあります。

避難先や避難所での注意事項

◆3密（密閉、密集、密接）を避ける

- ・避難所での感染拡大の防止
体調不良の場合は我慢せず申告する
- ・検温、こまめに手を洗う、消毒する



★街角トピックス★

～囲碁クラブ・参加者募集～

私たちは6年前から倉重荘で“と〜かん囲碁クラブ”で囲碁を楽しんでいます。

（毎週月曜、午後開催、現会員15名）

年齢、初心者をお問いませんので、ぜひ気軽に参加してみてください。きっと虜になりますよ！！

“と〜かん囲碁クラブ”では、参加者を募集していますので下記にご連絡ください。

◆参加について◆

- ・初心者の方、若い方、大歓迎です
- ・年会費：1,000円（経費、参加賞等）
- ・囲碁大会の開催（年4回）
参加費：1,500円（景品代、食事代）

◆申込・問い合わせ先◆

- ・大森（2丁目）090-7898-1917
- ・平野（3丁目）924-5054
- ・有田（4丁目）924-6883
（事務局）
- ・岬 〈2丁目〉 923-5057



早めの避難を…

★企画・編集：と〜かんサポートクラブ
広報部会

★発行年月日：令和2年6月20日

★発行者：高田 稔（☎922-5844）

★文責：中倉 勇（☎922-4320）

★ホームページ：こむねっとひろしま

