

# コロナフレイルとは？

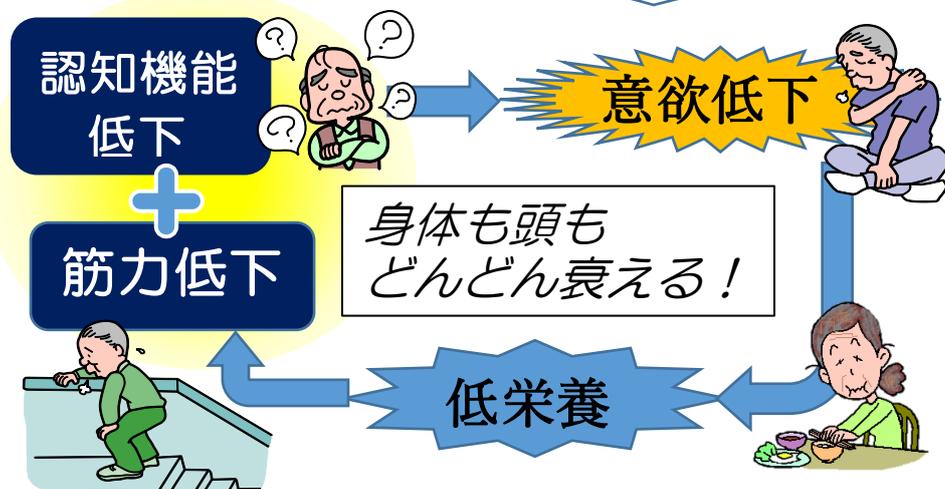
「新型コロナウイルス」感染防止のため  
家の中にこもっているうちに・・・

- ♥ 筋力が低下した
- ♥ 食欲がなくあまり食べられなくなった
- ♥ 出かける機会が減った
- ♥ 人と話す機会が減って滑舌が悪くなった

気づかないうちに心身が弱ってしまう状態を「フレイル」といいます。



こんな“悪循環”が「フレイル」を招きます！



動く意欲が落ちれば、筋力も認知機能も低下し、食欲もわかず栄養不足となります。必要な栄養が足りないため体も頭もさらに働かなくなる…

感染症対策が重要なのはもちろんです

自粛の影響を強く受けすぎて、心身の機能があつという間に落ちてしまうケースが増えています。

あなたは大丈夫でしょうか？

フレイルになれば感染症に対する抵抗力も弱くなります！

# コロナフレイルになる前に、 こうして防ぎましょう！



## 1 筋肉を維持し、関節も硬くならないように！

☆家の中でもこまめに動く  
☆運動をする



体操  
筋トレ  
家事  
園芸



☆人の少ない時間帯に、  
散歩や買い物



筋肉の老化は脚から！

## 2 おいしい食事をしっかり食べましょう！

◇時間を決めてしっかり  
3食食べましょう！

朝食



昼食



夕食



◇栄養バランスを保つ工夫を！



特に筋肉を作る  
たんぱく質は、  
しっかりとりま  
しょう

魚と肉は1対1の割合で！

## 3 お口をよく動かし、おしゃべりも大切に！

♡よくかんで、  
ゆっくり飲み込む



唾液がしっかり  
出るまで、かみ  
ましょう



食後と寝る前の歯磨き欠かさずに！

♡積極的に声を出す



マスクを着けて  
2m間隔で！



電話・お風呂で歌うなどで、のどの  
トレーニング 人との交流も大切に！