

「てげてげ広場」参加者のみなさんへ



みなさん、お元気でしょうか？
 新型コロナウイルス流行拡大を防止するため、3月から「てげてげ広場」はお休みとなっています。そのため、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか？また、人と話をすることが少なくなったり、運動不足になっていないでしょうか？
 自宅で過ごす時間が増えていることで、「生活不活発」による健康への影響が心配されています。

疫病退散！



今、話題の疫病を払うとされる、「妖怪アマビエ」。早い終息を・・・この願いを叶えてほしいものですね。

号外

令和2年

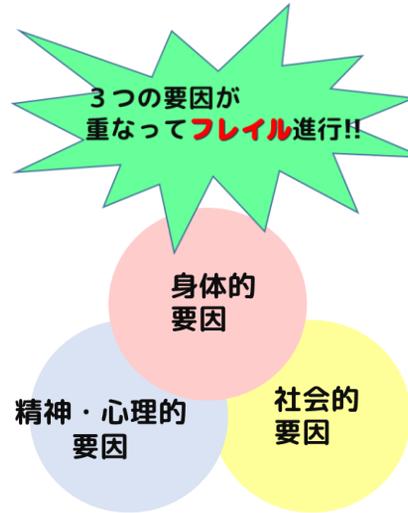
てげてげ広場通信

コロナに負けたらやっせん きばっしょー！

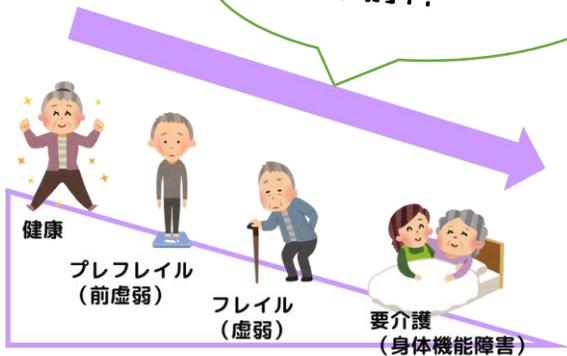
生活不活発に気を付けましょう！！



「体を動かさないこと（生活不活発病）」により、身体や頭の動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行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、**フレイル（虚弱）**が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量と同じくらいだそうです。



フレイルは要介護の1歩手前!!



「**フレイル**」とは、年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことです。いったん、「要介護」になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。感染症予防や健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防・改善に取り組むことが大切です。

フレイル予防DEいきいき元気

「**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

→感染症も重症化しやすい傾向にあります。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!!

↓裏面もあります↓



感染予防のために、わたしたちができること

実践してみよう!



- ・外出後は手洗い・消毒・うがいを心がけましょう。
- ・咳エチケットで、マスクを着用しましょう。マスクがないときは、ハンカチや袖口で口を覆いましょう。
- ・1～2時間おきに、換気をしましょう。
- ・不要な外出を避けた生活を送りましょう。

お知らせ



「てげてげ広場」の再開時期に関しては、新型コロナウイルスのことで、まだ先の見えないところです。再開時期は、動向を見ながら、お知らせしていきたいと思っておりますので、元気で過ごしてください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



お家時間でするといいこと

① 人とつながること

- ・電話をする
- ・手紙やメールでやりとりをする。

② 体を動かすこと

- ・家事や運動で体を動かしましょう。
- ・てんとうむし体操、テレビ体操、ラジオ体操を試してみましょう。

③ 自宅周辺でできること

- ・人込みを避けて散歩をする。
- ・ひとりで日光浴
- ・片付け、庭いじり、畑仕事

④ ストレス発散をすること

- ・裁縫等の好きな趣味活動をする。
- ・音楽を聴いたり、歌う、読書
- ・これからの楽しいことを計画する
例えば、旅行に行きたい、てげてげ広場に行く、グランドゴルフに行く・・・等。
そのために、今から体を動かしておきましょう!!

ちょっとやってみませんか?

- ・深呼吸をする
- ・空を見上げる
- ・日記をつける
- ・楽しいことを考える
- ・アルバムの写真を見る
- ・笑顔を心がける



★体が弱った、体調に不安を感じる方があれば、遠慮なく下記までご連絡ください。

★次回は、フレイルの予防方法です。お楽しみに!!



お問い合わせ 枕崎市地域包括支援センター 電話：72-1111 (内線463)