

コロナ禍のフレイル予防

～栄養とお口の健康編～

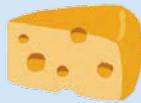
問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 ☎229-3346 中央保健センター ☎229-3164 ☎229-3287

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間にある状態です。感染予防のための自粛生活は、生活が不活発になりやすく運動や会話の機会も少なくなり、生活の変化から筋力や認知機能が次第に低下しフレイルになりやすい状況でもあります。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。今回は、フレイル予防について栄養と口の健康面からお伝えします。

栄養

しっかり食べて筋力アップ、 栄養バランスで免疫力アップ

- 1日3食バランスよく食べる
- 食欲がない時は、栄養補給ができるゼリー飲料などを取り入れてみる
- 減塩に心掛ける
- 小まめに水分を補給する。脱水症や熱中症を予防するために、補給する時間や回数なども意識してみる
- 免疫力を高める食品(納豆、チーズなどの発酵食品等)を積極的に取り入れる



お口の健康

あなどれない 口の衰え(オーラルフレイル)

口の健康は、噛む・飲み込む・話す・呼吸する・表情をつくるなど全身の健康に影響していて、口の衰え(オーラルフレイル)は放っておくと介護が必要になるリスクが約2倍になります。大事な口の健康を見直してみましょう。

- お口の体操などを普段から行って、よく噛んで食べる
- 歯磨きをして、口腔内をきれいに保つ



お口の体操(顔面体操)

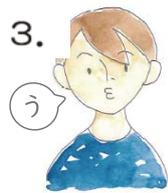
ゆっくり大きな声を出して言ってみよう！



1. 口を大きく開く



2. 口を横に引く



3. 唇を突き出す



4. 平たく横に開く



5. 口を縦に開く



6. 頬をふくらます

新型コロナワクチンに関する問い合わせ先・相談先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口(コールセンター)
☎0570-059567(8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日也可)
- ワクチン接種に関する質問・相談
みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン
☎224-2825(9時～21時、土・日曜日、祝・休日也可)
- 津市ホームページ新型コロナワクチン接種について

HP 津市 ワクチン

