

コロナ禍のフレイル予防

～「運動」と「人とのつながり」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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための自粛生活で、外出を避け“動かない(生活不活発)”状態が続くと、心身の機能が低下しフレイル(虚弱)が進みやすくなります。フレイルとは、健康と要介護状態の間にある状態です。フレイルを予防するには「栄養とお口の健康」「運動」「人とのつながり」の3つの柱が大切です。今回は、運動と人とのつながりについてお伝えします。

運動 小まめな身体活動と自分のペースで行う運動習慣

自粛生活での“動かない”状態は、足腰の機能を衰えさせます。筋力の低下は生活の質の低下にもつながります。自分のペースで身体状態に合う運動を定期的に行いましょう。

- 気軽にできるラジオ体操や津市お勧めの「元気アップ運動」など、できることから始めてみましょう
- 「今より10分多く体を動かす」などの目標を立て、家の中で小まめに体を動かし座っている時間を減らしましょう
- 3密を避け、近場の散歩やウォーキングなどをしてみましょう

動画でも紹介!
「元気アップ運動」
はこちらから



津市ホームページ



人とのつながり いろんな手段を活用し、頼れる人とつながる

手紙やメール、電話などを利用し、自分が頼れる人とのつながりを持ちましょう。人とのつながりを持つことはさまざまな不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために大切です。

少しでも気分が明るくなれば、食欲も出てきて、体を動かそうという気持ちにもなります。



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・休日可)
- ワクチン接種に関する質問・相談
みえ新型コロナウィ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 検索

