

コロナに  
負けない!

続けよう



フレイル予防

新型コロナウイルス感染症による外出自粛で活動の機会が減少したことにより、高齢者の体力や認知機能の低下などの健康二次被害が起こったことが分かってきました。今後、再び感染が拡大する可能性があります。「**自分の健康は自分で守る**」ために、**感染予防と健康維持の両立**について事前に計画しておきましょう。

※「**フレイル**」とは、生活上大きな不自由はないものの、心身が弱って介護が必要になる危険性が高い状態のこと。早く気づいて取り組むことで予防・回復が可能です。



※感染状況に合わせて、**A**と**B**の割合を考えて取り組みましょう。



### 感染者が少ない時は

- ・感染予防対策を取りながら、**A**の活動を積極的に。
- ・運動、食事(口腔)、社会参加(交流)の3つをバランスよく。
- ・普段から、助け合える仲間づくりを。

### 感染が流行したら

- ・**B**の活動を中心に。
- ・人混みを避け、運動する。
- ・自宅でできるフレイル対策(裏面)を。
- ・電話やメールでつながりを持ち、認知機能の衰え防止。

### 感染者が広がり始めたら

- ・時間短縮や人数制限など、**A**の感染予防対策を強化して、**B**の活動を増やす。
- ・顔を合わせるだけでもOK。オンラインの併用も。



## 流行前に準備すること!

- ・集まりづらくなることを想定し、仲間と一緒に取り組む目標(約束ごと)や、自分なりの過ごし方(時間が出来たらやってみることを)書いておく。
- ・取り組みの報告や、連絡を取り合う手段を決めておく。
- ・困った時に相談できる人や相談窓口について調べておく。

ドミノ倒しにならないように!



出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢  
「フレイル予防ハンドブック」