

# おれんじ通信

49

知って支える認知症

## 認知症予防・フレイル予防に！ 体を動かそう

新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険だけではなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響も懸念されています。

新型コロナウイルス感染症が日本で流行し始めてから約2年が経ちました。この期間、外出を控えることで歩行機会が失われ、筋肉の量や質の低下が起きています。また、自粛生活で人とのコミュニケーションの機会も失い、今まで認知機能を気に

していなかった方にも「もの忘れ」が多くなっています。このような状況が長く続くと介護が必要な状態になったり、健康への影響が深刻化したりします。

### 感染予防に努めながら 意識して体を動かしましょう

▷30分から1時間程度の軽い散歩をする＝筋肉や骨の維持・形成に欠かせないビタミンDは、日光を浴びることでつくり出されます

▷公園で行っているラジオ体操に参加する＝隣の人とぶつからない距

離を保って行いましょう。家にいる方はテレビ放映の体操や市の公式YouTubeの体操動画などを利用しましょう

▷屋外でのスポーツに参加する＝グラウンドゴルフなどの軽いスポーツはマスクを着用しながらできます。ただし、発熱や鼻水、咳などの症状があるときは参加をやめましょう

なお、息苦しくてマスクを外すときは人混みを避けましょう。また、帰宅後には必ず手洗い・うがいをしましょう。手袋は手洗いの代用にならないといわれています。手袋を外した後は必ず手を洗いましょう。

◇ ◇

おれんじ通信への意見をお寄せください。

■地域包括ケア推進課 06(4309)3013、FAX06(4309)3814