

手洗い・咳エチケット
三密を避ける

食事・お口の健康
免疫力

自分でできることを
毎日続けよう!

運動をする

人との交流・助け合い

コロナ感染予防に自粛生活が続いていますね。皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。ずっと家にいることで、身体や頭の働きが低下しフレイル(虚弱)が進行します。フレイルが進むことで体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなったり感染症への耐性が下がるといわれています。今回は食事、お口のケアで行うフレイルの予防について説明します。

◎しっかり食べて

規則正しい生活を送りましょう

出かける機会が減っている時こそ、**バランスよく食べ、しっかり睡眠をとる**ことがフレイルの予防となり、ひいては免疫力の維持にも役立ちます。



◎口腔内を清潔に保ちましょう

お口を清潔に保つことが感染症の予防に有効であるとされています。**毎食後と寝る前**の歯磨きを徹底しましょう。義歯の洗浄も大切です。

◎お口周りの筋力を

保つよう心がけましょう

よく噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えることも。電話なども活用し、**意識して会話を増や**しましょう。**鼻歌**や以前配布した資料にある**早口言葉**も効果的です。



なまむぎ
なまごめ
なまたまご!

自粛生活の中、ご家族皆様でフレイルの予防を!!