

今金町新型コロナウイルス感染症対策本部 暮らしのワンポイント

4月16日に発令された国の緊急事態宣言の全国拡大及び北海道を含む特定警戒都道府県指定並びに北海道知事による感染拡大防止に伴う全小中学校における再度の臨時休業要請、道民の外出自粛等の強力な要請を受け、本町においても学校の臨時休業や公共施設の臨時休館等、町民皆様のご協力を頂きながら対策を推進しているところです。

今後におきましても「うつらない！うつさない！ひろげない！」の観点から、今金町一丸となって取り組んでまいりたいと存じますので、ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

今金町長(対策本部長) 外崎 秀人

～ 情報提供の内容～

- 新型コロナウイルス感染症
「高齢者として気を付けたいポイント」
- 先の見えない自粛生活
「フレイルの進行を予防するために」
※フレイルとは生活動作の低下や疲れやすいなど「虚弱」を意味します。
- こころの悩みひとりで抱えていませんか？
「自殺予防ホットライン相談機関のご案内」
- あいきゅーぶ通信NO.4
コロナに負けるな！おうちで出来る
筋力・バランストレーニング
- おいしい食事のお話
「自宅で元気に過ごすコツ！」



発行者 今金町新型コロナウイルス感染症対策本部(令和2年4月8日設置)

事務局 今金町役場保健福祉課(総合福祉施設としべつ内)

連絡先 電話：82-2780 / FAX：82-3867

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



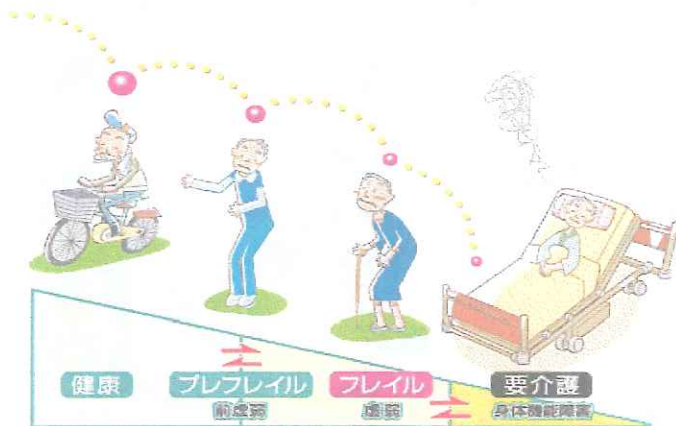
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

おいしい食事のお話 『自宅で元気に過ごすコツ！』

食生活・口腔ケアをしっかりと！

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることや食事を美味しく食べるためにもお口の健康を保つことが大切です。

★3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。

★しっかり噛んで食べる。一人で歌の練習をする。早口言葉を言うなど、お口回りの筋肉を保つ『健口体操』。

★毎食後、寝る前に歯磨きをし、休養もしっかりとりましょう。

【ポイント】3食欠かさずバランスよく食べるためには！？



欠食をしてしまうと1日の食事のバランスが崩れてしまいます。また、好きなものばかり食べていると偏った栄養となりたんぱく質が不足しがちです。たんぱく質が不足すると見た目からわからない、低栄養になってしまいます。3食の食事と1食の中で主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

→免疫力を低下させないために、栄養のバランスをとりたんぱく質を、とりましょう！



とくに重要な栄養！たんぱく質
～1日にとりたい食品の量～

肉	脂の少ないもの薄切り肉 約3枚 60～70g	
魚	魚1切れ 70～80g	
卵	1個 50g	
牛乳	コップに1杯200ml	
大豆	木綿豆腐100gか 納豆1パック	

【毎日、食べるとよい10食品群】



今金産の旬の食材を使ったレシピを広報いまかね「栄養士ネットワーク掲示板」で紹介しています！
家族で一緒に調理したり食卓を囲み、美味しく食事を楽しむ時間を作るのもいいですね。