

高齢者の方へ 『新型コロナウイルス感染症』から 健康を守るために

新型コロナウイルスの感染症が流行中です。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と言われています。感染予防のため、手洗い、咳エチケットの徹底、「3密」を避けることに加え、不要・不急の外出の自粛もお願いしていますが、感染を恐れるあまり身体を動かさないと、『生活不活発』による健康への影響の心配があります。



生活不活発にご注意を！ ～「動かない」から「動けない」に～

「動かない」（生活不活発）状態が続くと、身体や頭の動きが低下します。次第に「動けない」状態になり、身の回りのことが行いにくくなったり、疲れやすくなったりといった、フレイル（虚弱）が進んでいきます。特に寝たきりになると、筋肉量が大幅に減少すると言われています。



健康



プレフレイル
【前虚弱】



フレイル
【虚弱】



要介護
【身体機能障害】

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないことが大切です。

区民のみなさまへ



密閉空間

人の密集

密接会話

『3密』避けて、

厚生労働省
新型コロナウイルス
Q&Aページ



動かなすぎに
ご注意を。