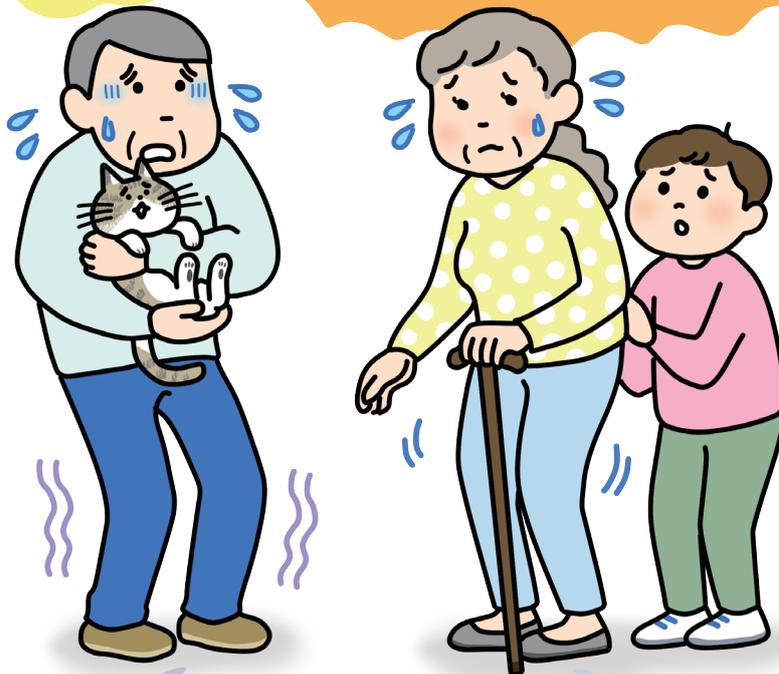


コロナ禍で長引く自粛生活 「コロナフレイル」が怖い！

あれっ?!

フレイル?!



外出頻度が大幅に低下
閉じこもりの高齢者が増加!

運動や社会参加が減り
食生活にも悪影響が!

健康状態、気持ちの変化や
もの忘れを訴える高齢者が急増!

筋肉やパワーが衰えている
高齢者が多い!

コロナ禍によるフレイルの進行「**コロナフレイル**」を予防することが大切です。
感染症の拡大を抑えるために、私たちは外出や人とのかかわりを控える生活を
続けてきました。この自粛生活によって、私たちのさまざまな活動が制限された
だけでなく、**筋肉や心の健康**にも大きな影響を与えています。

コロナ禍で認知機能が低下！？

長らく自粛生活で、もの忘れを訴える高齢者が増えています。



認知機能を維持できた人は、次のような工夫をしていました。



電話やオンラインで
会話をしていた



仲間と趣味を楽しんだ



クイズや計算
書きものなどを続けた

日常生活の中に「考える・記憶する・判断する」といった工夫を取り入れましょう！
「ちえのわ」には、具体的なヒントが詰まっていますよ。



コロナ禍でも、人とのつながりが豊富な人の方が、
認知機能が低下しにくいという報告も！

本当に怖い「コロナフレイル」どう予防する？ 「人とのつながり」がカギ



フレイルを予防するには、**栄養（食・口腔）・運動・社会参加**が大切です。その中でも特に「**人とのつながり**」を保つことが、フレイル予防にはとても重要です。

実は、一人暮らしの人でも、ご近所さんとの会話など人とのコミュニケーションが豊富な人は、コロナフレイルになる危険性が低いことが分かっています。

また、コロナ禍でも人付き合いを続けてきた人は、筋力が減ることなく、むしろ増えていることも報告されています。