

「フレイル(虚弱)の進行を予防するために」 みさと健和病院 4階南病棟

私たちの病棟では、デイルームに集合し、午前の体操と午後の体操・コーヒータイムを欠かしません。コロナ禍でもです。ベッドから起き上がれなくても、歩けなくても全員参加です。患者さん同士の距離を空け、アクリル板を設置しています。



手洗い、マスクをする、換気することを徹底すれば怖いことはありません。部屋に閉じこもりじっとしていること、他者との関わりを持たないことのほうが怖いのです。

動かないこと＝「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下していきます。また、フレイルは病気への抵抗力を低下させてしまいます。不自由な自粛生活が続いていますが、みなさんちょっとした工夫で元気に過ごしましょう。

みんなでフレイル予防

★自宅でもできる運動を！

テレビのコマーシャル中に足踏みしたり、立ったり、歩いたり・・・ラジオ体操、スクワットなどで筋肉の衰えを予防しましょう。日のあたる所で散歩くらいの運動をしましょう。

★食べて栄養を！

1日3食しっかり噛んで食べましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。



★口の中を清潔に！

インフルエンザ等の感染症予防にも有効です。義歯の洗浄も忘れずに！人と話をして口の周りの筋肉を使いましょう。

★家族や友人と支え合いを！

家族や友人とお互いに支え合い、意識して交流しましょう。



一般社団法人日本老年医学会「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 から引用

