

## 地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター

## ウィズコロナ時代の 介護予防

【コロナフレイルとは】

長期の外出自粛により、活動や外出をすることがおっくうになっていないでしょうか。

新型コロナウイルス感染症予防のために生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限され、自宅にいる時間が増えるなど）になった結果、体力や気力が低下して一気に老化が進むことを「コロナフレイル（虚弱）」と言います。ウィズコロナ時代、感染症予防とフレイル予防により健康を維持しましょう。

【フレイル予防のためには】

◆交流：新型コロナウイルス感染症予防のため人と人が交流する機会が少なくなりました。しかし、人と交流することは認知機能・お口の機能にも効果的

(図1)



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました

です。外出できない場合は電話やメールなどで交流することも有効です。

◆運動：フレイル対策の一つにサルコペニア（筋肉減少症）対策があげられます。自分がサルコペニアかどうかは「指輪っかテスト」で簡単にチェックすることができます。利き足ではないふくらはぎを両手の親指と人差し指でつかんでみましょう。隙間がある人はつかめない人に比べて転倒・骨折するリスクが高くなります。(図1) 隙間ができるという方は片足立ちやスクワットなど筋力トレーニングを習慣的に行いましょう。

◆通いの場：郡上市には歩いて行ける場所です定期的に集い、体操や交流を行う「通いの場」がたくさんあります。感染症対策をしながらフレイル予防も行う「通いの場」が自分の地域のどこでやっているのか知りたい人、また、自分の地域に通いの場を作って交流したい人は、郡上市地域包括支援センター（☎67・0008）までご相談ください。



◆栄養：国立長寿医療研究センターの調査によると、多様な食品を摂取することがフレイル予防や認知症に効果的であることがわかってきました。なかでもたんぱく質の適切な摂取は低栄養予防に効果があります。

高齢者が一日に必要なたんぱく質は約50〜60gです。焼鮭1切80gには、約18gのたんぱく質が含まれています。毎食の献立の中で、たんぱく質を含む食品を摂取するよう心がけましょう。

## Good郡上プロジェクト

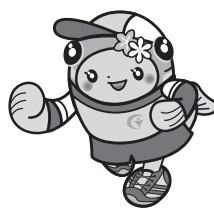
### ゆったり健康になろう ウォーキングマップ 配布中!!

Good郡上プロジェクトとは、市内の中学生・高校生が地域の課題を見つけ、その解決策を提案する郡上市市民協働センターの募集事業です。

第8回（2019年度）Good郡上プロジェクトの入賞案を基に、令和3年度郡上北高校2年生のみなさんが、市内7地域のウォーキングコースを作成しました。

1周6〜7kmの見所のあるコースです。ぜひ、健康づくりにご活用ください。

配布場所：郡上市役所・各振興事務所



<問い合わせ先>

健康福祉部 健康課 ☎67-1834

