

生活の不活発に 気を付けましょう

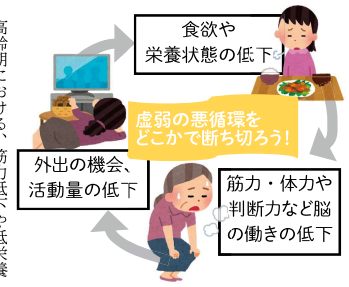
新型コロナウイルス感染症は、高齢者や喫煙者、また糖尿病や高血圧、心臓病、慢性閉塞性肺疾患などの持病がある人は重症化しやすいため注意が必要な病気です。

ただ、感染を防ぐために、外出をしない家でこもるなど、生活が不活発になっていく人が増えてきています。生活が不活発になると、心身の衰弱状態であるフレイル（虚弱）を引き、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります。フレイルにならない、なっても進行させないために、ぜひ毎日の生活習慣を見直してみてください。

うち生活が長引くと フレイルの危険大

新型コロナウイルス感染症は特に高齢の方は注意が必要な病気ですが、感染予防と合わせて注意しなければならないのは、うち生活が続くことによる「生活の不活発」です。

外出が減ると、歩数が減るなど身体活動量が減るため、食欲が落ちたり食べ物の種類、特にたんぱく質が不足がちです。その結果、筋肉量が減ったり、刺激が減るため脳の働きも衰えるなどの悪循環が起きやすくなります。この「生活の不活発」による悪循環を防ぐことが、新型コロナウイルス感染症対策でも重要です。



高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と障害（要介護状態）の間の段階を経て、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

フレイルの進行を防ぐ 生活習慣のポイント

①運動
筋力を維持し、よく動くからだとを守るためにウォーキングなどに加え、筋トレも重要です。できるだけ座っている時間を減らすだけでも効果的

です。ほんの少しの時間でもよいので運動を習慣にしましょう。

②食生活
「食欲の秋」ですが、うち生活が長引き食欲が落ちていませんか。低栄養状態の予防のために、また、からだの抵抗力を高めて感染症にかかりにくくするために、主食と主菜をしっかりとりましょう。

③口腔ケア
歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を引き起こすなど、身体機能の衰えにつながりやすくなります。全身の健康に悪影響を及ぼします。毎日、お口の手入れをして歯と口の健康を守りましょう。広報7月号5ページのバタカラ体操もお勧めです。

④うつ予防
人との交流や参加していた集まりなどが新型コロナウイルス感染症の影響により中止となることは、うつ病を引きやすい状況です。外出しにくい状況でも、家族や友人たちと電話やメールなどを使って積極的に交流しましょう。感染予防に気を付けながら、地域の友人たちと交流したり、支え合うことが健康づくりのポイントです。



10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

健康相談★		
13日(火)	9:30 ~ 11:00	せとうち交流館
15日(木)	10:00 ~ 11:00	久司浦集会所
おたっしゅクラブ★		
14日(水)	10:00 ~ 11:30	弓削開発総合センター
15日(木)	10:00 ~ 11:30	下弓削中央集会所
15日(木)	10:00 ~ 11:30	久司浦集会所
28日(水)	10:00 ~ 11:30	下弓削中央集会所
1歳半3歳児健診★		
28日(水)	受付 11:30~	弓削保健センター
特定健診・がん検診★		
5日(月)	8:30 ~ 11:00	弓削開発総合センター
6日(火)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	せとうち交流館
7日(水)	8:00 ~ 11:00	せとうち交流館
8日(木)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	弓削保健センター

※お手元の予約表で日時をご確認の上、お越しください。

生名地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ~ 14:30	生名保健センター
特定健診・がん検診★		
9日(金)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	生名保健センター
いきいき体操★		
12日(月)	9:30 ~ 10:30 10:30 ~ 11:30	生名保健センター
26日(月)	9:30 ~ 10:30 10:30 ~ 11:30	生名保健センター
健康相談★		
29日(木)	10:00 ~ 11:00	生名総合支所
おたっしゅクラブ★		
21日(水)	10:00 ~ 11:30	3分団集会所
22日(木)	10:00 ~ 11:30	西浦集会所

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★		
5日(月)	14:00 ~ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談★		
23日(金)	14:00 ~ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

一すきま時間体操

背骨の動きは普段意識しにくいものですが、実は背中が固くなると、日常生活の動作に支障が出やすくなります。特に、胸のあたりの胸椎の動きが悪く、固まった姿勢は、頭痛、猫背、肩こり、腰痛などの症状を引き起こしてしまいます。意識をしてゆっくりしっかりと動かすことで、少しずつ柔軟性を高めましょう。

胸椎前後曲げ

- ①イスに座り、背中を丸めながら膝におでこをつけるように前かがみになる。
- ②両腕を頭の後ろで組み、あごが上がらないように胸を反らす。



胸椎ひねり

骨盤を立てるようにしてイスに座り、腕を左右に広げる。力を抜き、骨盤は動かさないようにして、息を吐きながら、腰から上を左右にひねる。



8秒かけて動き、8秒間静止し、8秒かけて元の姿勢に戻る。
1日2~3回

岩城地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ~ 11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
にこにこ広場★		
20日(火)	14:00 ~ 16:00	岩城開発総合センター
健康相談★		
8日(木)	10:00 ~ 11:00	岩城総合支所2階
21日(水)	10:00 ~ 11:00	長江公民館
育児教室★		
23日(金)	10:00 ~ 11:30	岩城保健センター
5歳児健診★		
1日(木)	受付 12:00~ または12:30~	岩城保健センター
6日(火)	受付 12:00~	岩城保健センター
秋の健診結果説明会★		
9日(金)	9:00 ~ 12:00	岩城保健センター

10月17日から20日は「薬と健康の週間」です！
普段、お薬をどのように使用していますか。この機会に、一度見直し、より安全に効果的に使用してください。

○使用前に薬の添付文書をよく読みましょう
使用上の注意や副作用などについて必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

○用法・用量を守りましょう
自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。また決められた服用時間を守りましょう。

○薬の形・錠剤にあった服用方法を守りましょう
カプセル剤・錠剤はコップ一杯程度の水またはぬるま湯で服用し、液剤はよく振ってから計量カップなどに移して飲みましょう。

○薬の飲み合わせに注意しましょう
思わぬ副作用や効き方が弱まることがあるため薬剤師等に相談しましょう。

○高齢者の薬の使用には特に注意しましょう
高齢者は複数の薬を併用する機会が増えたり、薬が強く効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じたら医師や薬剤師に相談しましょう。

○薬は正しく保管しましょう
子供の手が届かず、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。

○古い薬の使用はやめましょう
問い合わせ
愛媛県薬務衛生課 ☎089-9414165
愛媛県薬剤師会 ☎089-9414165