



保健師のおはなし

コロナ禍で活動量が減っていませんか？

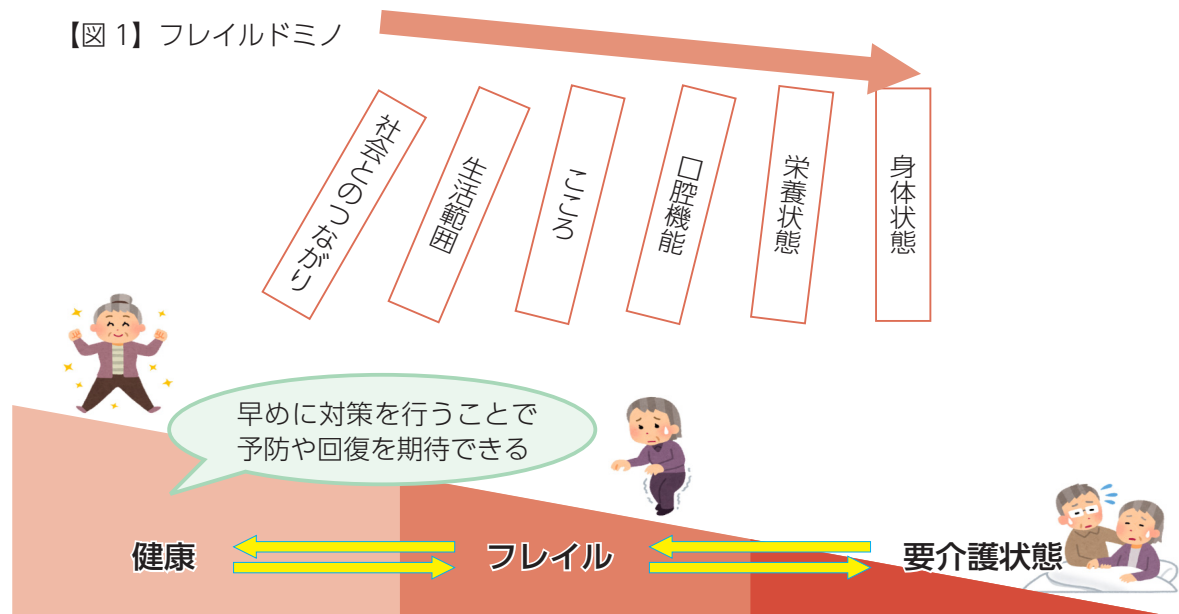
新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛期間があったことなどにより、43.8%の高齢者がコロナ禍前よりも外出頻度が減少したというデータがあります（出典元：令和3年度版厚生労働省白書）。

外出や体を動かす機会が減ったり、人との会話が減ったりなど、生活が不活発な状態が続いてしまうと、身体や認知機能に影響が出て、介護が必要な一歩手前の状態「フレイル（虚弱）」に陥りかねません。フレイルになる原因は人それぞれですが、例えば、外出の機会が減ることによる筋力低下や、生活習慣病を原因とした心不全などの合併症発症による活動量の減少などがあります。また、フレイルが連鎖すること（フレイルドミノ【図1】）により生活自立度は急速に低下します。早めの対策や生活習慣病を適切にコントロールしたり治療することで、フレイルの予防や低下した機能の回復を期待できます！

市ではこんな活動をしています！

市内のコミュニティセンターや老人憩の家などでは、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら月1～2回程度「いきいき体操」などの活動を行っています。楽しく身体を動かしながら、ご近所さんとのつながりもできます。家の外での活動を増やして、フレイル状態を予防しましょう！参加をご希望の方には日程などをお知らせしますので、ふれあいセンターへご連絡ください。

【図1】フレイルドミノ



問ふれあいセンターTel. 52-2000

砂川市公式LINE

友だち登録は
お済みですか？



問広報広聴係Tel. 74-8763

戸籍の窓（10月21日～11月10日）、市の人口（10月末現在）は、12月1日号に掲載します

編集後記

▶広報すながわ史上最長(?) 10ページに及ぶ協力隊特集、いかがでしたか? ▶半年間の取材を通してそれぞれの思いに触れ、私も自分の仕事を頑張ろうと思いました ▶協力隊員の皆さん、ありがとうございました! 📷

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。