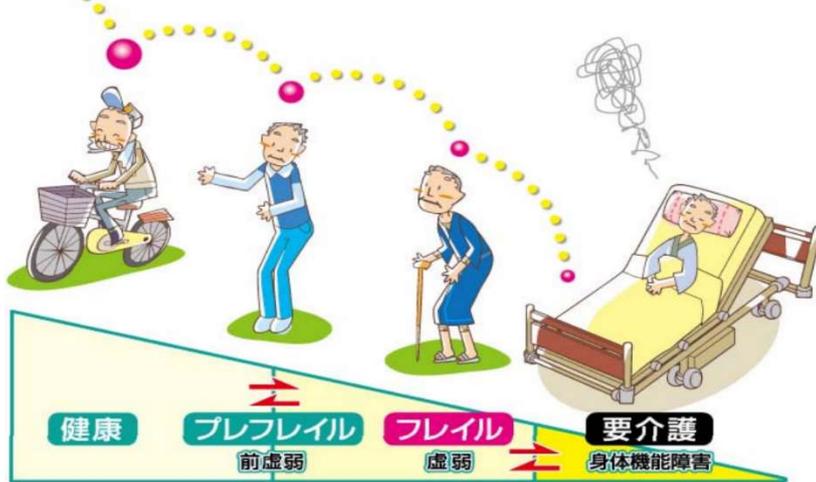


## 長期にわたる自粛生活の影響で

## 生活不活発になっていませんか？

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、



疲れやすくなったりし、

**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

### フレイル 予防①

## お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

### ○毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。



### ○お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。1日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌や早口言葉もおススメ🎵

フレイル  
予防②

## 動かない時間を減らしましょう

### ○座っている時間を減らしましょう！

テレビのコマーシャル中に足踏みしてみ  
るなど身体を動かしましょう。

### ○筋肉を維持しましょう！

関節も固くならないように気を付けて！

自宅でできるラジオ体操のような運動でも  
筋肉の衰え予防に役立ちます。



### ○日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう！

天気が良ければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。

フレイル  
予防③

## しっかり食べて栄養をつけ、 バランスの良い食事を！



### ○こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る  
大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

【出典】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」

☘☘☘葉山警察署からのお知らせ☘☘☘葉山警察署 046-876-0110



## サギ撲滅の2本柱



### 1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ！

「急にお金が必要！用意して！」  
「キャッシュカードを預かります。」  
「ATMで医療費を還付します。」



### 2 留守番電話設定のお願い！

「犯人は留守番電話を嫌います。」  
「常に留守番電話設定を！」  
「留守番電話が作動する前に取らないで！」  
「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」



神奈川県警察