



コロナ下だからこそフレイル予防

年を取るとともに、認知機能や社会的なつながりを含む心身の機能が低下すること、それが「フレイル」です。新型コロナウイルスの流行で外出などがしにくくなり、知らず知らずのうちに体を動かしたり、誰かと話したりすることが減ると、フレイルに陥るリスクが高まります。大切なことは、早めに気づいて予防すること。あなたの周りにもフレイル傾向の人はいませんか。

フレイル予防 3つのポイント

しっかりかんで
しっかり食べる

栄養

しっかり
体を動かす

運動

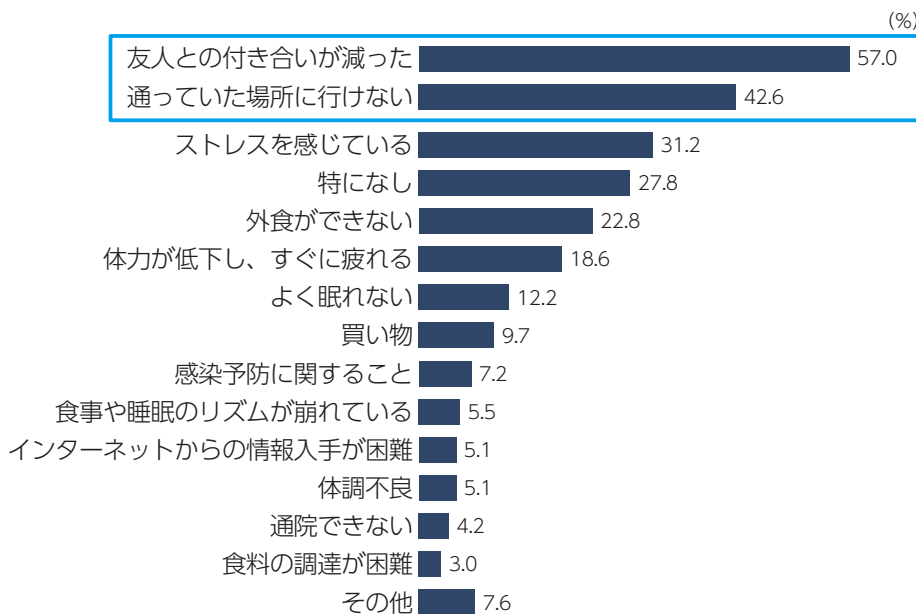
たくさん
誰かと話す

社会参加

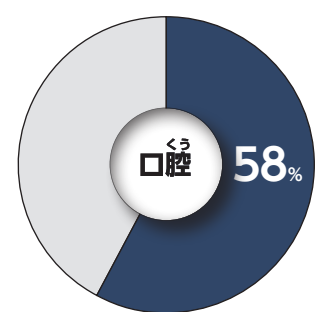
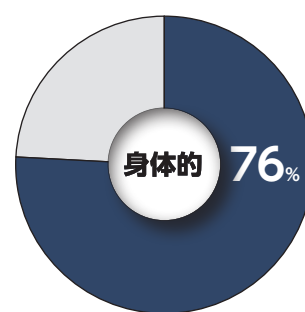
アンケートを実施しました

昨年6月、コロナ下での「困りごと①」「健康状態②」について、市内地区社会福祉協議会運営のミニサロンに通っていた310人に対してアンケートを実施し、237人から回答を得ました。

① コロナ下の困りごとは社会参加の減少が最多



② 6~8割の人がフレイルのおそれあり



<身体的フレイルの質問>

- 以前と比べて歩く速度が遅くなった
- この1年間に転んだことがある
- ウォーキングなどの運動を週1回以上していない

<オーラル(口腔)フレイルの質問>

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

※身体的、オーラル(口腔)の2つのフレイルについて、1項目でも当てはまる人の割合を集計。

お気軽に、ご相談ください!

新型コロナウイルスの流行下では、これまで以上に健康を維持して免疫力を高めておくことが大切です。まずは、フレイルチェックで状態を確認(右のコードで表示できます)。リスクに当てはまった人や家族のフレイルが心配な人には、保健師・管理栄養士が、電話や窓口でアドバイスをしています。



フレイルチェック
(市ホームページ)

県内初

全市立小・中学校の女子トイレに 生理用品を設置

市では、子どもたちが学校で生理用品の心配をせず安心して過ごしてもらうため、全市立小・中学校の女子トイレ*に、誰でも使える生理用品を設置しています。*小学校は4~6年生のトイレのみ。



生理用品を入手できない理由には、こんなことが

経済的な理由のほかにも…

- 自分で買うのが恥ずかしい
- 親に頼むのが恥ずかしい
- 親が買ってくれない

※15~24歳の女性2,000人を対象とした「日本のユース女性の生理をめぐる意識調査結果」(公財)プラン・インターナショナル・ジャパンより。「生理用品の購入・入手をためらったことがあるか」という設問に「ある」と回答した人の主な理由。

大和市を紹介するサイト「大和発見ライブラリー」で、学校への生理用品の設置を紹介しています。ぜひご覧ください。

※右のコードで表示できます。



みんな安心して過ごせます



【問】市教育委員会指導室指導係 ☎046-260-5210 FAX 046-263-9832

コロナ下での熱中症予防



気温と湿度が高くなると、熱中症のリスクが高まります。さらに、マスク着用時はそのリスクが高まります。特に子どもや高齢の人は注意が必要です。

熱中症予防のために

- ☑ 暑さを避ける(日陰を歩く、早朝や夕方に外出するなど)
- ☑ こまめに水分補給(のどが渇いていなくても)
- ☑ エアコンを使用して室温を調整
- ☑ 日頃からの健康管理と規則正しい生活



マスクを着けているときには

- ☑ 屋外で人と2m以上離れているときは適宜外す
 - ☑ 強い負荷の作業や運動は避ける
- ※気温・湿度が高いときは特に注意。

熱中症警戒アラート ご存知ですか？

「暑さ指数(WBGT)*」を用い、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、熱中症予防を促すための情報です。暑さ指数33以上で気象庁・環境省が発表し、テレビやラジオ、天気情報サイトなどで伝えられます。

※「気温」に加え、「湿度」「^{ふくしゃ}輻射熱(地面や建物から放射される熱)」の3要素から算出された熱中症の警戒指標。特に湿度を重視しているのが特徴。

暑さ指数(WBGT)	熱中症予防のための運動指針
危険 31以上	運動は原則中止
厳重警戒 28以上31未満	激しい運動は中止
警戒 25以上28未満	積極的に休憩
注意 21以上25未満	積極的に水分補給

※政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」を参照し市が作成。

【問】保健福祉センター健康づくり推進課地域保健活動係 ☎046-260-5663 FAX 046-260-1156