

人とつながろう！声をかけよう！
一緒に身体を動かそう！



コロナ禍により
**孤立した人、
身体が弱った人**が
増えています。

社会参加が少ないと、
要介護・うつ・認知症の
リスクが高まります。

あなたの
気づきと
声かけ

**元気になれる人
がいます！**

人とのつながりで、
リスクを減らせます。



あなたの周囲に**“気になる人”**はいませんか？

各種相談窓口

STOP 新型コロナ
コロナ健康支援

● **コロナ健康支援相談窓口**

コロナ禍による体力・認知機能の低下や
生活習慣病の悪化などの相談

月曜日～金曜日
10時～16時

☎ 06-6152-7358
☎ 06-6152-7328



● **コロナこころのケアダイヤルとよなか**

こころの健康相談

月曜日～金曜日
10時～17時

☎ 0800-200-8740



● **とよなかコロナ後遺症相談窓口**

後遺症に関する相談

月曜日～金曜日
10時～16時

☎ 080-4583-0712



豊中市保健所 公式アカウント

ツイッター、インスタグラムでコロナフレイルに関する
健康情報を発信しています。



健康
とともに、
とよなか

豊中市健康医療部
コロナ健康支援課

〒561-0881 豊中市中桜塚4-11-1 (豊中市保健所) TEL: 06-6152-7381

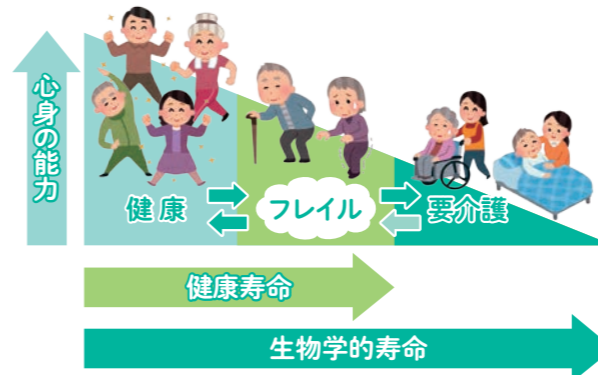
「コロナフレイル」を予防しよう

コロナによる活動制限で、あらゆる年代において
フレイルの急増が懸念されています。



フレイル(虚弱)とは

健康な状態と、介護が必要になる状態の中間を
意味します。

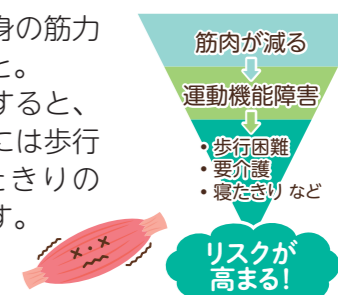


コロナフレイルとは

コロナによる活動制限で、身体面や精神面に
影響がでること。
高齢者だけでなく、あらゆる年代でのフレイル
が増加・悪化することが懸念されています。

***サルコペニア(筋肉減弱症)とは**

筋肉量の減少で、全身の筋力
が低下した状態のこと。
サルコペニアが進行すると、
運動機能障害、さらには歩行
困難、要介護、寝たきりの
リスクにつながります。



こんなところに影響が……

	全年齢	特に高齢者は
身体面	運動・活動の機会が減る ▶ 体重の増加、生活習慣病の悪化	体力や筋力が低下 ▶ 転倒して骨折 ▶ *サルコペニア(筋肉減弱症)のリスク上昇
精神面	人と会う機会や活躍する機会が減る ▶ 気分の落ち込み、軽いうつ状態	人と話す機会、刺激を受ける機会が減る ▶ 認知機能の低下

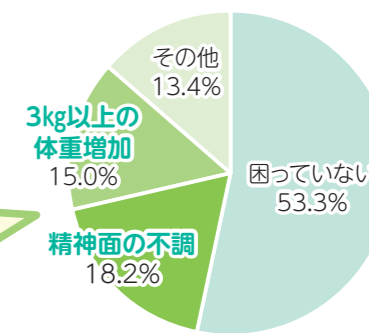
豊中市民のLINEアンケート結果 令和4年度実施

● **健康面での困りごと**

健康面で一番困っていることを教えてください。

- ▶ 18%は精神面の不調あり
- ▶ 15%は体重が増加

特に20歳～50歳で、
この傾向が高い!!



こころと体の不調に気づかずに悪化しているかも……?!
コロナフレイルになっていないか、自分でチェックしてみよう!

中面でチェック

やってみよう! フレイルチェック

引用・参考文献：大阪府 健康医療部 健康推進室 健康づくり課
複写式質問紙 やってみよう「フレイルチェック」
初版 令和3年2月

つながり	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	つながり
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	はい	いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい	
食事	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	食事
	12	BMIはどのくらいですか [計算方法] BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	18.5以上	18.5未満	
健口	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	健口
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	
	15	口の渇きが気になりますか	いいえ	はい	
つながり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	つながり
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	
	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	はい	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい	
	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい	
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい	
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい	
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい	
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい	

フレイル予防・改善アドバイス

運動で予防

6～10番

有酸素運動 1日の平均歩数8,000歩以上(高齢者の方は7,000歩以上)を目標にしましょう。

筋トレ 太ももの筋肉をきたえるスクワットなどを、10回3セット・週2日を目安におこなしましょう。

食事で予防

11・12番

1日3食バランスのよい食事をとりましょう。筋力を落とさないように「たんぱく質」もしっかりとりましょう。

たんぱく質 炭水化物・脂質 ビタミン・ミネラル

健口で予防

13～15番

パタカラ体操 □・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能をきたえる代表的な体操です。

※定期的に歯科健診を受けましょう

① 単音の発音 1音ずつ発音する。例：「パ」「タ」「カ」「ラ」
② 連続の発音 連続して発音する。例：「パパパ…」「タタタ…」「パタカラ、パタカラ…」

パ とりこむ力 タ 押しつぶす力 カ 飲み込む力 ラ 舌の先を使う力

つながりで予防

1～5・16～25番

社会参加をすると、うつ病や認知症になりにくいです。感染症対策をとったうえで、外に出たり、人と会ったりすることも大切です。

家族との会話 散歩 趣味・サークル

あなたのフレイル評価

〇の数	0個	今のところフレイルの心配はありません。これからも生き生きとすごせるよう、今の生活を維持しましょう。
	1～3個	現在はフレイルの心配はありませんが、〇がついている箇所についてアドバイスを参考にしましょう。
	4～6個	少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。〇がついている箇所について、アドバイスを健康づくりに役立てましょう。
	7個以上	すでにフレイルになっているかもしれません。アドバイスを参考に組み直しましょう。

