

# 介護予防紙

第4号（令和3年3月発行）



藤村たかし

## ○コロナ禍でも介護予防

### 1. 筋力低下にご注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、政府や各自治体の呼びかけにより、不要不急の外出を控えて、家に閉じこもる方も少なくないと思います。  
体を動かすことなく、足等の筋力が衰えて、杖を使わないと歩けなくなった方もいます。



### 2. 認知症状の悪化に注意

コロナ禍により家に閉じこもってしまい、近隣の方々や社会との交流がなくなり、外から受ける刺激もなくなり、毎日テレビしか見ていない生活で、認知機能が低下される方もいます。

昼夜逆転・ストレスが溜まり家族に乱暴・お風呂に入らない等の不衛生状態・食欲減退等々になる方もいます。



### 3. コロナ禍における介護予防方法

では、どうすればコロナ禍でも身体機能や認知機能を低下させずにいられるか、以下のことを試してみてもいかがでしょうか

- ① 生活のリズム変えず、規則正しい生活を心がける。
- ② 家の中や庭先での体操（ラジオ体操等）
- ③ 太陽を浴びながらの散歩（ゆっくり30分～60分位）
- ④ 雨戸の開け閉め、家の中や外の掃除、洗濯等々の家事を習慣づける。



## 頭の体操

前回の答え 問1 答え：頭に「お」を付けて読めるか読めないかです。問2 答え：オリンピック競技にあるか、ないかです。

今回の問題は、共通しているのは何でしょうか？（例：大根・人参・きゅうり・とまと・白菜の共通は「野菜」

問1 ・豊田 ・鈴木 ・本田 ・松田 ・日野 に共通することは「 」

問2 ・野球 ・サッカー ・テニス ・卓球 ・バスケットに共通することは「 」

問3 ・阪神淡路 ・東日本 ・熊本 ・関東 ・新潟県中越に共通することは「 」

答えは次の介護予防紙で発表します。

答えを早く知りたい方は、048-595-3333 彩香らんど藤村までお電話ください。

## 季節の変わり目に注意

春は寒暖差が大きい季節です。体調を崩す方も少なくありません。その原因は自律神経の乱れによって引き起こされています。

### ① その症状は

- ・頭痛
- ・日中の眠気
- ・倦怠感
- ・食欲がない
- ・やる気が出ない



### ② その予防と対策

- ・規則正しい生活とバランスの良い食事（内臓を冷やさない暖かい食事を摂る）
- ・散歩等の軽めな運動
- ・38℃～40℃のお風呂に10分～20分程度ゆっくりと入浴
- ・寒暖の差が大きいので、衣服の調節
- ・普段より30分程度早めに就寝する。



## コロナウイルスのワクチン接種詐欺に注意

新型コロナウイルスのワクチンを接種できるといって、予約金現金10万円を振り込むよう要求する電話が相次いでいます。もしこうした不審な電話がかかってきたら最寄りの警察署へ通報しましょう。

また、次のような詐欺も発生していますので注意してください。

- ・ガス点検等を装った訪問者  
玄関ドアを開けさせて、家の中に入り込み現金等を奪う



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため3密（密閉・密集・密接）を避けるようにして下さい。外出するときは必ずマスクをして、帰宅したら手洗いをお願いします。

介護予防紙の次回発行は令和3年9月頃です。  
よろしく申し上げます。



### 藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com> メールアドレス [info@f-takashi.com](mailto:info@f-takashi.com)