

# コロナ禍での 高齢者の健康被害

出目 明医師  
出目 明医師

コロナ禍を機に社会が一変しました。外出を控えずぎて、高齢者の健康被害が問題になっています。高齢者が体を動かさなくなると、筋力の低下や運動能力・バランス能力の低下を起こして、起立・歩行が不安定になり、転倒しやすくなります。

また、人との接触や会話がなくなるのと、認知機能の低下やうつ病も出やすくなります。

さらに、食生活の乱れや食欲低下、生活不活発などの問題が重なり合い、健康な状態から要介護状態へ進む中間的な状態になります。この状態をフレイルと呼び、要支援・要介護状態になる原因として注目されています。そのまま放置すると、徐々に要介護状態に進むと考えられています。健康

シリーズ  
『東近江医師会』からの提言

## 新型コロナと向き合う vol.12

問一般社団法人 東近江医師会  
☎0748-24-1441 FAX0748-24-1444

① 康寿命を延ばすためには、フレイル予防に努めなければなりません。そのためには、次の点を心がけてください。

② 適度な運動習慣  
屋外では、人混みを避けて30分から1時間程度の軽い散歩を、また、屋内では、スクワットや片脚立ち、もも上げ体操などの運動を日常的に続けましょう。

③ 人とのつながり  
友人や家族と電話などで連絡を取り合うことが大切です。人とのつながりを保つことで不安やストレスを軽減し、安心して暮らせると思います。

④ 食生活の改善  
タンパク質やビタミンDなどを多く含んだ栄養バランスの良い食事を規則正しく取りましょう。



## 「広報ひがしおうみ」の配布方法について

問広報課 IP050-5801-5611 FAX0748-24-1457

広報ひがしおうみは、毎月1日に市民の皆さんのお手元に届くよう新聞折込で配布しています。また、新聞折込以外にも下記のとおり広報紙を最寄りの施設に設置しており、ご覧いただけます。

### 【配布方法】

- ①各支所・各図書館・コミュニティセンター・子育て支援センターなどの公共施設のほか市内の郵便局、書店、医療機関、金融機関、近江鉄道八日市駅、JR能登川駅、ショッピングプラザアピア、フレンドマート能登川店などに設置
- ②東近江市LINE公式アカウントで配信
- ③Catalog Pocket (カタログポケット) (10言語) で配信
- ④市ホームページにPDF形式で掲載
- ⑤スマートフォンアプリ「マチイロ」で配信
- ⑥東近江スマイルネットのデータ放送で配信 ※そのほか、インターネット「マイ広報紙」でも配信しています。



## 東近江市 LINE公式アカウントで情報発信

本市では、スマートフォンなどで市民の皆さんが簡単に必要な情報を得られるよう、「東近江市LINE公式アカウント」を開設しています。友だち登録と簡単な受信設定をすることで、自分が必要とする情報をすぐに受け取ることができます。

■知りたい情報をらくらくゲット!

■欲しい情報が自分で選べます!

LINE公式アカウント  
アカウント名:東近江市  
ID:higashiomi-city



Catalog Pocket は、広報ひがしおうみを10言語で配信しています。アプリをダウンロード・登録すれば、プッシュ通知で確実にお届けします。音声読み上げにも対応。



「広報ひがしおうみ」を「マイコンテンツに追加」して利用してください。

広報ひがしおうみなどが  
スマートフォンで見られます。



ぶらっと出かけたくなるようなイベント情報や市の魅力を発信



市公式 facebook「東近江ジャーニー」  
https://www.facebook.com/higashiomicity

