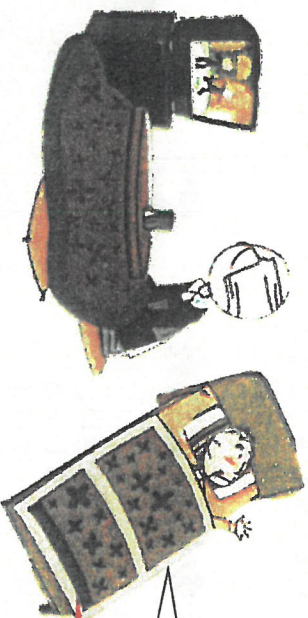


「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

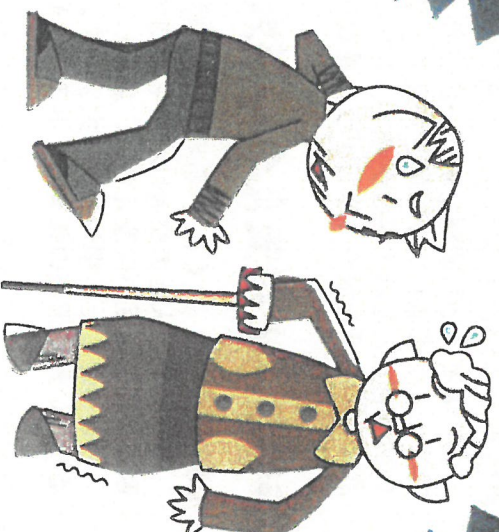
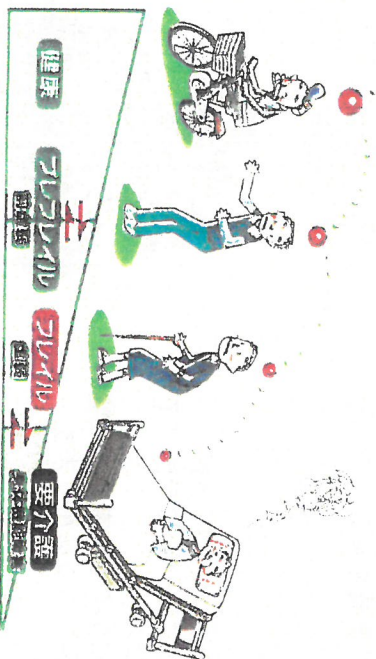


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーつとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなつた

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「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な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！



あれ！フレイル！？

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自衛生活

7ヶ月の進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

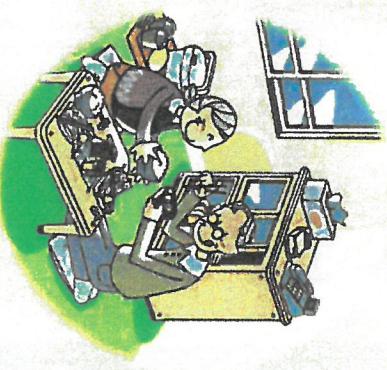
自宅でも出来るちよつとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコーナ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**
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらの運動を心掛けましょう！**
天気が良いければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しつ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、しつ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。しつ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つかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



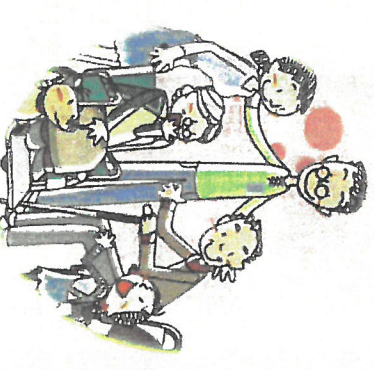
お口を清潔に保ちましょう
しつかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **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。一日三食、しつ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。自衛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。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちよつとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラウマや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

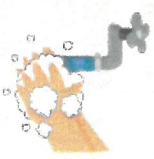
通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

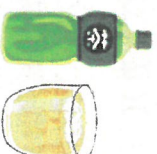
- ❖ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは休みましょう
- ❖ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ❖ こまめに、水と石けんので丁寧な手洗いを心がけましょう
- ❖ 1時間に2回以上の換気をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

～体操など身体を動かす時～

- ❖ スーツを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、横並びで座るなどの工夫をしましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



▶ QRコード読み取り

通いの場を開催するための留意点

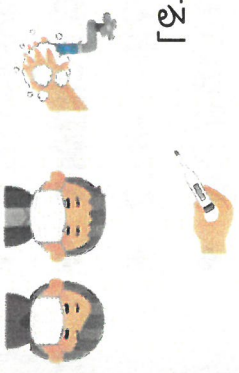
開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんですんなり手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行います
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
- ❖ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗きましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操 検索