

※
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!
※



「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。

まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？ 発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？ いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように。高齢者のみならず、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構



2020年5月8日（第1版・ご紹介編）

シニアのための
おうち時間を
楽しくすごす知恵

おうちえ

この資料は、A4版48頁にもなる長いものなので、今回はその一部を次頁より紹介いたします。詳しくは、スマホかパソコンで、【東京大学 おうちえ】で検索して、ぜひご覧ください。

（東京大学高齢社会総合研究機構・制作）

豊島区高連広報
題字 高野之夫 豊島区長筆

コロナ対策
特別号

会員の皆様、お元気ですか

3月以来、各クラブも区高連も、すべての行事が中止になって不自由な毎日です。今は日本中どこか世界で、コロナとの戦いで大変な騒ぎになりました。そしてどうやらこの戦いは、長期戦になり

そうです。いま私たちにできることは、なんでしょうか。この新型コロナは困ったことに、私たち高齢者がかかる重症化しやすく、油断ができません。そこで、この特別号でその要点をお知らせすることにいたしました。どうぞご覧のうえ、お元気にお過ごしください。（豊島区高齢者クラブ連合会会長 外山 克己）

TOPICS

◆手作りマスクの
友愛ボランティア

豊島区内のいくつかの高齢者クラブでは、あり合わせの布やハンカチで布製マスクを作り、一人暮らしの会員さんに贈る友愛活動が始まりました。色とりどり、形も様々なマスクは意外に好評です。型紙など欲しい方は豊高連事務局へご連絡ください。

◆ラジオ体操の
おすすめ!

いまラジオ体操を始める方が増えています。早寝早起きして、とにかく近所の会場までひと歩き、

体操を終えたらまたひと歩きして運動不足の解消です。どの公園にも「三密ご注意」の張り紙がありますが、ラジオ体操はOKです。往復も一人か小人数なら問題ありません。

お近くにも、きっと会場がありますよ。ご不明の時はお問い合わせください。



作：タナカサダユキ
短歌イラスト・絵は妖怪アマビエ



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

毎日の生活のポイント
それは“体内時計”



昼と夜の体内時計がずれると不調のもと
毎日の生活リズムを整えることがポイント

身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

やってみよう

健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

朝の健康チェック

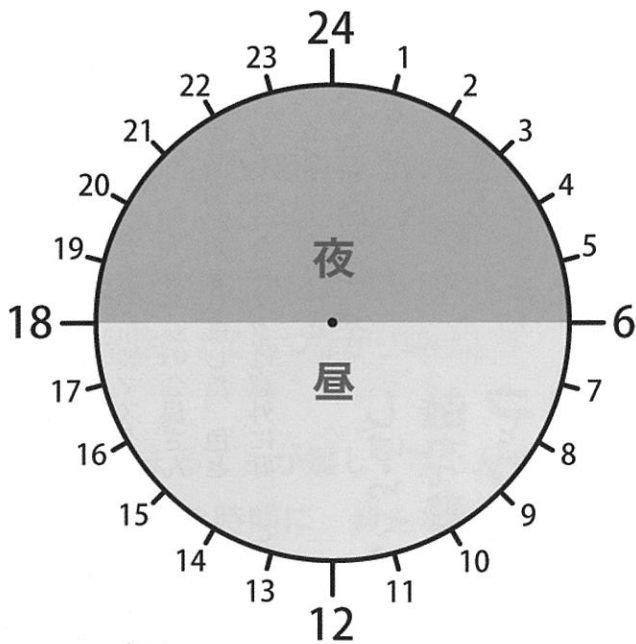
- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

昼の習慣

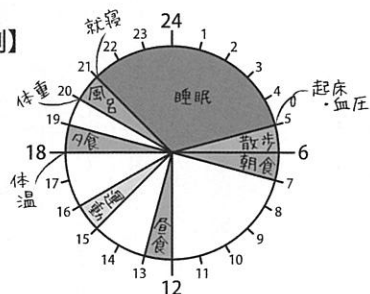
- 運動やストレッチ

夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- お風呂前の体重測定



【記入例】





おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ?

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行うことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切です。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行うときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行うスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

基礎知識 3

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないように〈オーラルフレイル予防〉
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話でもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！

「おうちえ」全文は公式ホームページからご覧いただけます。



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

東京大学 おうちえ

検索

