

「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。

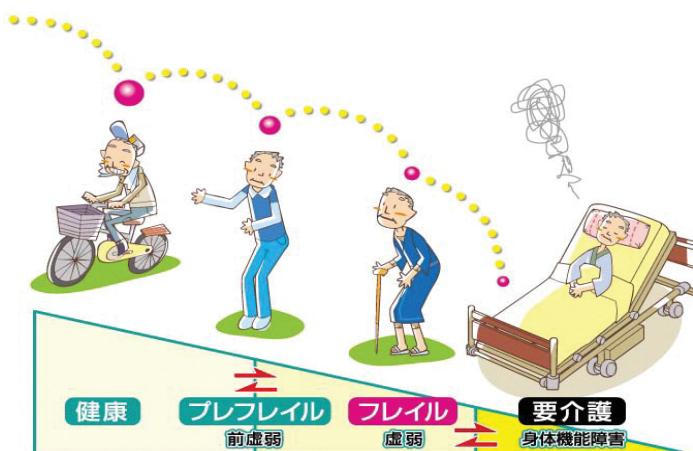


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

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、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りの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。



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

先の見えない自粛生活 フレイル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
自宅でも出来るちょっ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。
テレビのコマ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いの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、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。

しっ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、しっ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。
しっ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っ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
しっかり噛んで、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、しっ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。
自粛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。

ちょっ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、トラブル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！

「ロコトレ」(ロコモーショントレード) 続けることが肝心です。

口コモを防ぐ運動「ロコトレ」

でいつまでも元気な足腰を。

「片脚立ち」
ロコトレはだ

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまつちのが

転倒しないように、必ずつかまるものが
ある場所で行いましょう。

●姿勢をまっすぐにして
行うようになります。

● 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。

An illustration of a person with grey hair, wearing a blue top and dark pants, sitting on the floor and pointing their right index finger towards a large blue circle.

下肢筋力をつけるコトレ「スクワット」

●動作中には息を止めないようにします。

●膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないよう

●膝のまわりの筋肉にしつりが入っているか、意識しながら

●太ももの前や後ろの筋肉にしつりが入っているか、意識しながら

●動作中に息を止めないようにします。

●膝がつま先よりも前に出ないよう、または膝が足の

●人差し指の方向に向いて引くように注意して、お尻を後

●ろに引くように身体をしゃめます。

【ポイント】

【※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。】

おの体力に合ったてやつてみましましょう！

フロントランジジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけてます）

11日の回数の目標:10~20回(できる範囲で)×2~3セット
バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。また腰を上げすぎると軽くやめます。

1日の回数の目安・5～10回(できる範囲で)×2～3セット

保存版

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など...)に対し、これを予防あるいは改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- ストレッチは気持ちよく伸びを感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょう!



肩と太もも裏のばし

股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



お尻伸ばし

腰ひねり

内もも伸ばし

両膝左右倒し

腰や膝のばし

お尻歩き

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし

腰ひねり

内ももと背中伸ばし

太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ

股関節とふくらはぎ

踏み台昇降

アキレス腱伸ばし



肩まわし

胸そらし

足踏み

♪ ♪ ♫ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪
ウォーキングに
出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、
かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し

上体ひねり(左右・斜め上)

トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸びばし・背中伸びばし・片手で脇伸びばし

壁押し

参考文献

石井千恵「ウェルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしこコロほぐし」岩手医科大学心のケアチーム・野田村2011