



心の健康を 保つために

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちが悪さ
ぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。



電話やメールで、
積極的な交流を

毎日の体調や
運動メニューを
記録して、達成感を

作ったことのない
料理に挑戦

● 周囲に元気がない人がいたら 声をかけましょう

【気付きのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- やわらかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見かけなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった



地域でサポートをするために

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、
通いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。

通いの場を再開するときの留意事項

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法
について検討する
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録する
- 参加者に手洗い、マスクの着用を呼びかける
- 3密を避け、人と人との距離を確保する
- 参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行う

通いの場が再開したらぜひ行ってみましょう。



地域がいきいき



「集まろう! 通いの場」ウェブサイトでは、
新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を
維持するための情報を発信しています。
詳しくはこちら <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



高齢者とその支援者の方へ

コロナに気をつけ、 ココロもカラダも健康に!



ナビゲーター
石坂浩二

地域がいきいき



ナビゲーター
木佐彩子

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、
家に閉じこもりがちなのではないでしょうか。
感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。



うつらない
うつさない



体を
動かそう



きちんと
食べよう



磨こう、
噛もう



誰かと
話そう



うつらない、うつさないために

新型コロナウイルス感染症は、一般的には、飛沫感染と、接触感染があります。うつらない、うつさないためには、手洗い・マスクの着用や3密を避けるといった行動が大切です。



●手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前、食事前など、石けんを使い、指先から手首までしっかりと洗います。

正しい手の洗い方



●マスクをして咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘内側などを使って、口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫を防ぎましょう。

●3密を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢が集まる密集場所、近距離で会話をする密接場面を避けるよう、意識してください。



動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫になりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。



●散歩や体操をしましょう

体操やスクワットなど、家の中や庭などのできる運動を行いましょう。



●庭いじりや片付け、農作業も効果的

周りに人がいないければ、マスクを外しても大丈夫。水分補給も忘れずに。



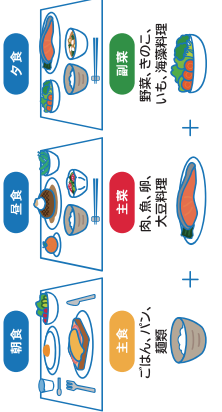
低栄養状態にならないために

ちゃんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも、しっかりと食べましょう。



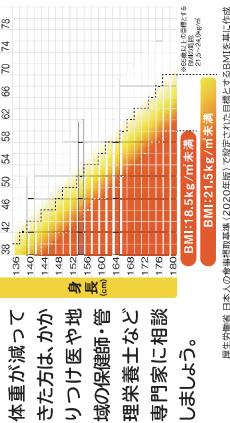
●普段の食事に気をつけましょう

- ①3食しっかり食べる
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③いろいろな食品を食べる



●体重をチェックしましょう

BMIが1.5kg/m²未満に当てはまる方は要注意。この表の黄色や赤い部分に当てはまっていますか。これらに該当しなくても、体重が減ってきた方は、かかりつけ医や地域の保健師・管理栄養士など専門家に相談しましょう。



お口の健康を維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渴きやすくなったなどにも要注意。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活もお口の健康から。

●口腔機能自己チェックシート

①固いものが食べにくいですか

②お茶や汗物などでむせることがありますか

③口がかわきやすいですか

④薬が飲み込みにくくなりませんか

⑤話すときに舌がひっつきませんか

⑥口臭が気になりますか

⑦食事にかかりすぎる時間はありませんか

⑧唾液がかわかりにくくなりませんか

⑨食べこぼしがありますか

⑩食後口の中にお肉や物が残りやすいですか

⑪自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛められますか

1a.どちらでもない 1b.片方だけできる 2.両方できる

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

1.はい 2.いいえ

●口腔体操をやってみよう

「集まろう！通いの場」ウェブサイトでは、口腔体操の動画も紹介しています。ぜひお試しください。

