

# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！

## シニアのための おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

**お** いしく  
食べて健康に



からだ

**う** ちですごす  
時間を豊かに



くらし

**ち** いきで  
近くで支え合い



きずな

**え** がおで  
ゆとりの心持ち



こころ

「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。高齢者のみなさん、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

