

# 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



# おうちえ

## とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、いまからチャレンジしてみたいことや誰かに教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアをご紹介します。

### お

いしく  
食べて健康に



からだ

#### 今までの健康を保つための食と運動の工夫

動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動



### う

ちですごす  
時間を豊かに



くらし

#### おうち暮らしを再点検

外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せっかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫



### ち

いきで  
近くで支え合い

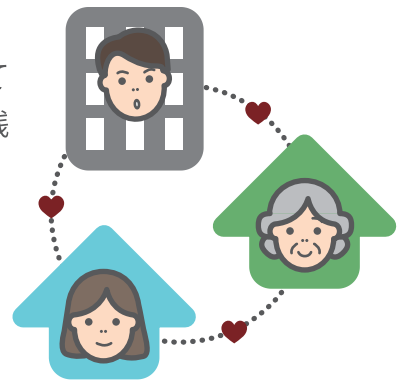


きずな

#### 離れていてもできること

普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見／地域の事例紹介



### え

がおで  
ゆとりの心持ち



こころ

#### 前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう

長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか？身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦：自粛後も役立つ技



# こんな声から作りました！



インターネットは使えない…  
もらったチラシをしっかりと読んで、感染予防に努めているけど  
不安がいっぱいで…



実家の父が外出自粛でこもりがちになっていて心配。  
テレビの運動を勧めたけど、むずかしいみたいで困ったわ。



今の状況を乗り切り、落ち着いた頃に、  
今までの自立度と比べ、かなり低下してしまうのではないかな…。  
今まで通りの地域活動はできるかな？



昨年末から比べると、体重がすでに2kg減ってしまい、  
足腰の筋肉もだいぶ衰えちゃいました。もどるのかな？

いままで声を掛け合っていた地域の高齢者の方に  
どうすれば情報を届けられるのか悩んでいます。



デイサービスへの通所が止まり、すでに膝が痛くて歩きにくく  
なってしまったという男性もいました。  
高齢の方の健康を維持するためには、  
フレイル（虚弱）予防をしっかりと伝えていかなくては！



こんな声・疑問にお答えしたいと、東京大学と自治体・企業のメンバーが集まった  
地域連携プロジェクトです。大学教員は研究の専門分野はもちろん、一生活者として  
高齢者の方に伝えたいことを出し合い、自治体・企業メンバーは地域の高齢者の方  
の声、現場の職員の声聞き、知恵とアイデアを集めた情報が「おうちえ」です。

# 今こそ、 ご高齢の方々の健康のために、 みんなのために



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が猛威を振るう中、外出を控えるご高齢の方々も多いと思います。全国的な緊急事態宣言による外出自粛要請、連日良くないニュースばかりが目に入り、憂鬱な毎日を過ごされていることでしょう。

でも、ずっと家に閉じ込もって動かずにいる、結果的に食事を抜いてしまったり、誰ともしゃべらなかつたりすると、『フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）』が進行する恐れがあります。

自粛生活のため、人と会ったり、話したりする機会が減っていませんか。今だからこそ身近な方とおしゃべりを増やしたいところです。そこで大事なのが、“家族やお友達からの声掛け”です。電話やメールで「おばあちゃん、おじいちゃん、元気？ 今何やってるの？」などと、是非ともいつも以上にたっぷり話を聞いてあげてください。

新型コロナウイルス感染症が完全に収束するには、まだまだ時間がかかると思われます。ただ、平時に戻ったとき、自粛生活の影響でフレイルが進行し、「これまで通りの生活が送れなくなってしまった」という状況に陥らないよう、前向きな気持ちで、継続して取り組んでいきましょう。日々のちょっとした努力や心掛けを継続することが、いずれ大きな成果として実感できると思います。そして、一安心になった時期には、少しだけでも成長できた自分に、一段でも階段を登ることができた自分にきっと出会えることと思います。

また近いうちに、笑って集まれる日を皆で待ちましょう！さあ、自分の近い将来のために、そして大切なご家族のために、この悩ましい問題を皆で乗り越えましょう！

2020年5月8日

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢



最新版（全文）は  
「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

毎日のニュースでは新型コロナウイルスの話題一色！  
全国的に感染者も増え続け、不安で憂鬱な毎日ですね。  
自粛生活もさらに長くなりそうです。

でも、改めて色々と学んでみませんか？

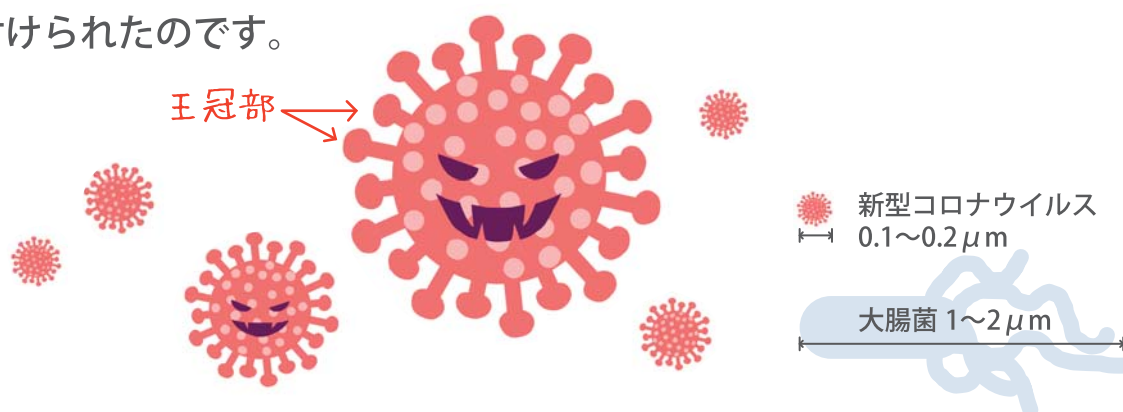


## 基礎知識 1

# 怖い“新型コロナウイルス”って何？

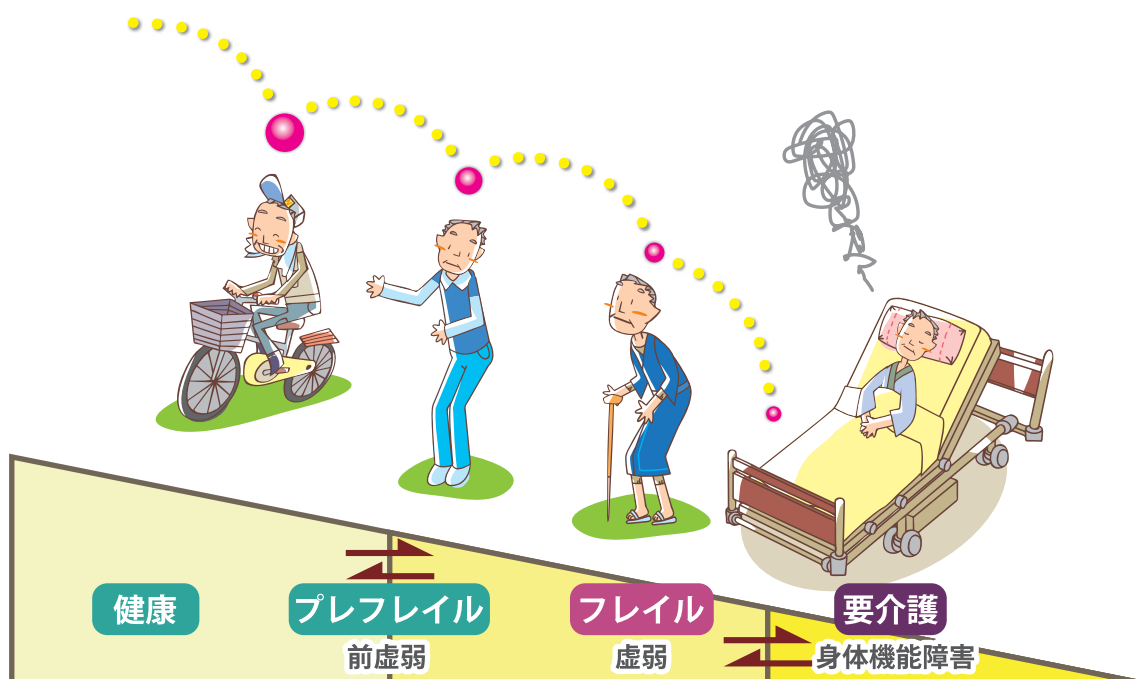
新型コロナウイルスは“コロナウイルス”の一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、**サーズ (SARS: 2003年頃流行)**、そして**マーズ (MARS: 2012年頃流行)**もあります。

コロナウイルスの表面には突起状のタンパクがあり、「**王冠 (Crown)**」に似ていることから、ギリシャ語で王冠を意味する“コロナ”という名前が付けられたのです。



冬場に流行する風邪の大半はウイルス感染によるものです。しかも“コロナウイルス”による風邪も多く、昔から身近なウイルスでした。感染症にはウイルスだけではなく細菌による病気もありますが、大きな違いは大きさ（ウイルスは細菌の1/10～1/100サイズと小さい）です。また、単細胞生物の細菌と違い、細胞を持たずにヒトの細胞に寄生して、増殖するのが“ウイルス”です。ウイルスによる風邪には、抗生物質（抗菌薬）は全く効果がありません。

## “フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

これらが**負の連鎖**を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

## 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

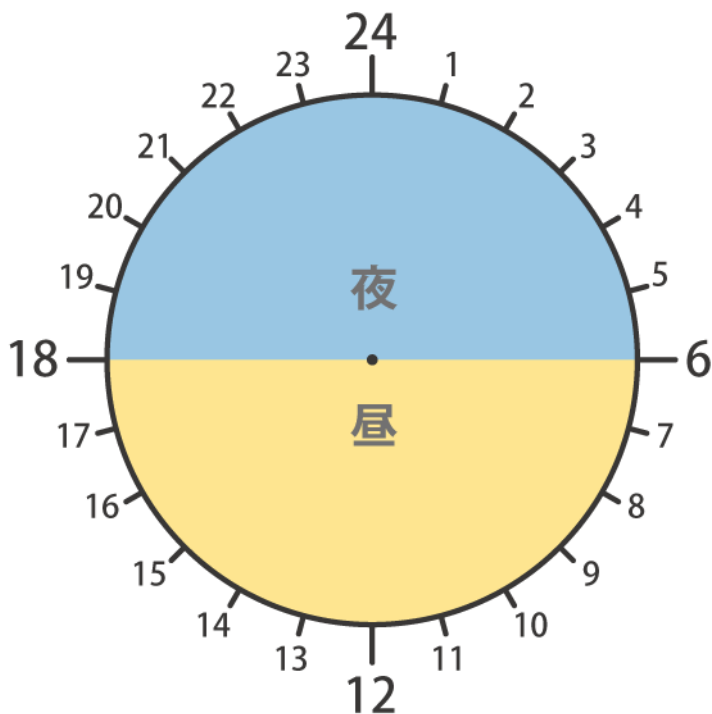
- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

### 昼の習慣

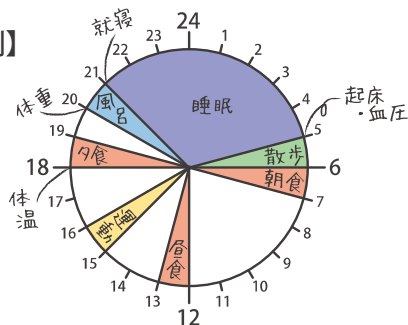
- 運動やストレッチ

### 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

## 健康のきほん

# 筋肉の衰えを自分でチェック “指輪っかテスト”

身体を動かさないでいると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に**筋肉の衰え（サルコペニア）**を予防することが大切です。“指輪っかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ  
はたして、どこを使うのかわかりますか？

### 指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

### もっと詳しく知りたい方へ

「日本老年医学会 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」  
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」 「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索



おいしく食べて健康に  
からだ

## 健康のきほん

# 「最近、頭を使ってない」 と感じたら…

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまったら…  
電話でも良いので人と話す機会をもちましょう。  
「しりとり」など電話でできるゲームも楽しいですね。



## やってみよう

### 頭のテスト1)

**100**から**7**ずつ引いた数を言ってみましょう。

5回引くまで言えますか？

### 頭のテスト2)

次の言葉を**逆から**言ってみましょう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「**継続は力なり**」です  
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ!

こたえ

1) きんぱもろきよ  
2) おいしく食べよう

1) 93、86、79、72、65

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



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

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に  
からだ

## 身体を動かそう

# 自分に合った運動を 続けよう



近頃、**体重も減って、足腰が弱ってきた**感じ…  
家の中でもできる**手軽な運動**はないかしら？

屋内の骨折や転倒は、3 cm以下の段差や滑りやすくなったじゅうたんで  
躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。  
足指やバランスを鍛える**トレーニング**を週3回以上続けましょう。

## やってみよう

### もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみて  
ください。感覚だけで当てられますか？



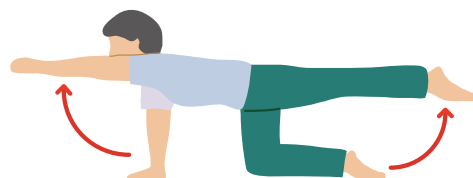
### 四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる  
→左手と右足を上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる  
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』 田中敏明 著 (岩波書店) 「©飯箸薫」  
北海道科学大 自宅でする転倒予防トレーニング」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に  
からだ

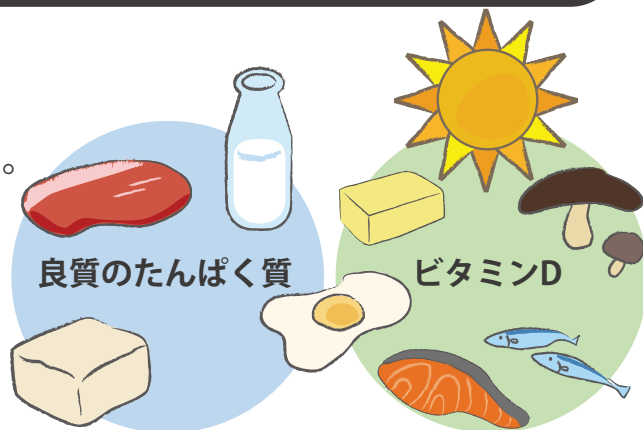
## 食・栄養・口腔

# いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？



外に出かけないからあまりお腹もすかないよ  
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づく  
りを助ける**ビタミンD**をバランスよく。  
ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。  
晴れた日は、人との対面での接触を  
避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように**免疫力をアップ**したい！



栄養は貯めておくことができません。  
免疫力を高める食品を積極的に毎日の  
食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索



うちですごす時間を豊かに  
くらし

家まわり

## 家の中、いまがチャンス プチリノベ



ずっと家にいると、いつも気になっていた  
ちょっとしたお家のキズが、余計気になるの

おうち時間が長い今こそ、一日大工さんになってみましょう。おうちの雰  
囲気が変われば気分転換にも。もしかしたら、これが新しい趣味になるか  
もしれませんね。

Before



After



この写真は70歳代の女性による実施例です

写真の作業窓枠の塗り直しは、わずか**3ステップ**で出来ました。

- ① サンドペーパーではげかかった部分をこすってなめらかに
- ② マスキングテープを境目に貼る
- ③ 家庭用ペイントで2回塗る

自分でリノベーション（修繕）にチャレンジするなら、いまがチャンス！

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに  
くらし

家まわり

## 準備しよう もしものための、隔離部屋

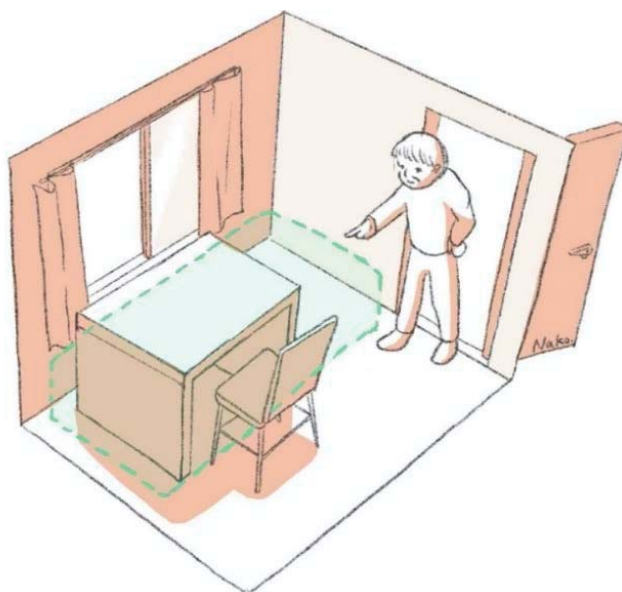


もし、家族の誰かが新型コロナウイルス感染症で  
自宅療養になったら…？

万が一、具合が悪くなった時、**自宅待機**や**自宅療養**を指示されることもあります。**家族内感染**の事例も報告されていて心配ですね。もしもの時を想像し、**避難できる部屋・スペース**について家族で話し合っておきましょう。

### 隔離部屋として適した条件

- ☑ 玄関やトイレに近い
- ☑ ドアなどで仕切られている
- ☑ 窓がついている
- ☑ 家族全員が出入りしなくて済む



布団を敷けるスペースを考えておきましょう。準備さえしておけば、普段は趣味やお仕事のための“集中できる部屋”としても利用できます。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い  
きずな

## つながり

# 誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって  
ストレス発散！

困った時に  
手助けしてもらう

正しい情報を  
もらう

悩みを聞いて  
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。





ちいきで近くで支え合い  
きずな

ご近所

# 地域の魅力を再発見！ エール飯！



地域のためにできることがあるわ！



別府市



東大阪市



東大和市



呉市

テイクアウトでおいしく  
地域のお店を応援！

大分県別府市が始めた、地域のテイクアウトできる飲食店を紹介するプロジェクト「#エール飯」。今ではいろんな地域で「#エール飯」が広まっており、独自にテイクアウトのお店を紹介する取り組みも増えています。

もっと詳しく知りたい方へ

お住いの地域にあるかも  
「#エール飯」や「テイクアウト」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち  
こころ

## こころ・気持ち

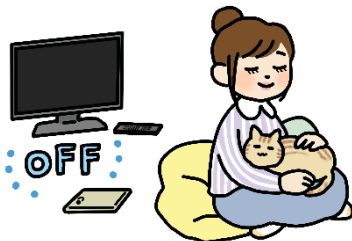
# ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



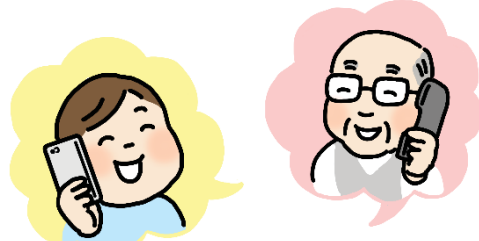
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「○が×したせいだ」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

## 心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから  
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや  
体操などで気分転換を



えがおでゆとりの心持ち  
ところ

自粛期間後も使える技

## 「QRコード」に挑戦！



「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



最近よく見るこのマーク。これは「QRコード（キュー・アール・コード）」  
といいます。スマートフォンをこのコードにかざすと、インターネットの  
ホームページを自動的に開いてくれます。面倒な検索が要らず、迷わずに  
公式ホームページを見ることができ便利です。

QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読  
み取ることができます。スマートフォンの機種によって方法が違うので、  
わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。



さあ、上記のQRコードを  
実際に読み取ってみましょう

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

# 「おうちえ」の使い方

使い方の例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

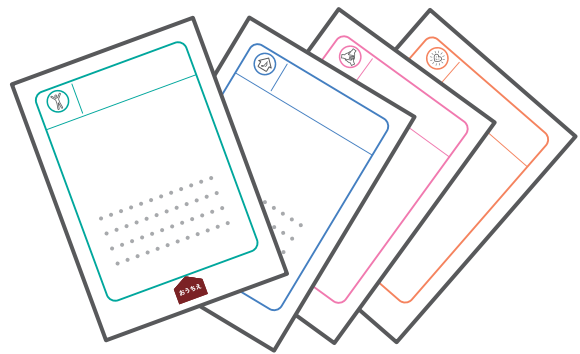
## 冊子として

印刷すれば簡単パンフレットの出来上がり！  
読み物が好きなお家族に渡しては？



## チラシとして

自治体では地域情報と組み合わせて  
広報ツールとして活用することも。



## ポスターとして

スーパーではポスターを掲示したり、  
配布したり。



## おしゃべりの種として

家族や友人と、電話やメールでおしゃべりの  
話題に。



—ご利用にあたって—

- ・個人の方は印刷・PDF 配布などご自由にお使いください。御連絡は不要です。
- ・自治体・団体・企業などの方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。

E-mail [ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp](mailto:ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp)



最新版（全文）は  
「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より

