

高齢者の皆さまへのお知らせ

～ 新型コロナウイルス感染症への対応 ～

市民の皆さまにおかれましては、不自由な生活が続いていることと存じます。高齢者の皆さまは、毎月楽しみにしていた地域のサロンがお休みしているという方もいらっしゃるかもしれません。けれども、ずっと家に閉じこもって動かないでいると、身体や頭の働きが低下してしまいます。日本老年医学会が作成した【「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】をご覧ください。自粛生活の中でもフレイル（虚弱）が進まないように心掛けてください。

3つの「密」を避けましょう

既にご存知の方も多いと思いますが、感染予防で避ける必要がある「3密」のおさらいです。3密とは・・・

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間であること）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）

ご自宅では換気を心掛けてください。ご自宅に「24時間換気」のスイッチがある場合は、スイッチがオンになっているか確認してみましょう。

また、**手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用・ハンカチなどで口・鼻を覆う）も大切です。**

運動をしましょう

人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩することは、厚生労働省からのお知らせでも勧められています。しかし、自治体によって不要不急の外出を自粛するよう要請が出ていますので、外出の是非については、報道や広報紙などで最新の情報を確認するようにしてください。

ご自宅でできる体操として、裏面で「いきいき百歳体操」をご紹介しますので、無理のない範囲で実践してみてください。また、高齢課では「はつらつ体操」というDVDを貸出していますので、興味のある方はご連絡ください。数に限りがありますので、来庁前にお電話ください。

人との交流をもちましょう

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。電話や手紙、メール、SNSなどを活用して、家族や友人と交流しましょう。スマートフォンをお持ちの方は、無料通話ができるアプリなども活用してみましょう。

新型コロナウイルスの感染の相談先

栃木県新型コロナウイルスコールセンター ☎0570-052-092

(24時間、土日・祝日を含む)

厚生労働省（フリーダイヤル）☎0120-5656-53

(9時～21時、土日祝日も実施)

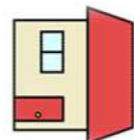


はつらつ体操 DVD 貸出等のお問い合わせ さくら市高齢課 ☎028-681-1155



今だからこそできるオスス×筋力運動！

いきいき百歳体操



引用：神山幾史理学療法士の講話より

準備体操

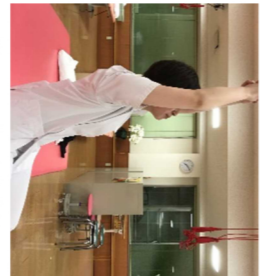
一つの運動につき、8秒間かけて2回おこないます。



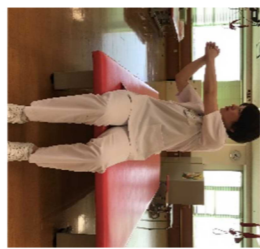
深呼吸



腰を伸ばす運動



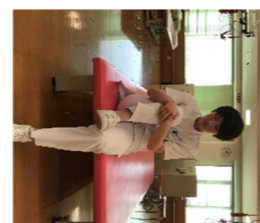
体を反らす運動



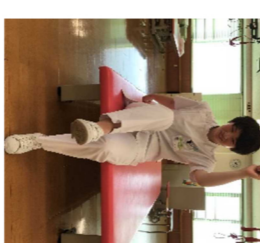
体を左右にひねる運動



体を左右に倒す運動



足の付け根を曲げる運動



足踏み



深呼吸

筋力運動

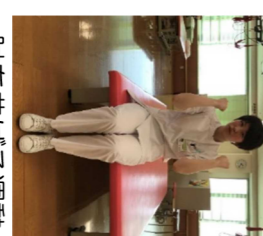
一つの運動につき、8秒間かけて10回おこないます。



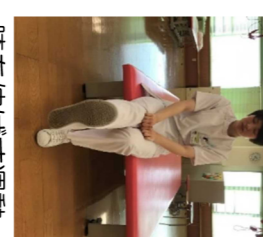
両腕を前に挙げる運動



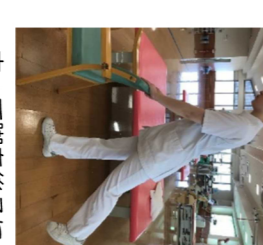
両腕を横に挙げる



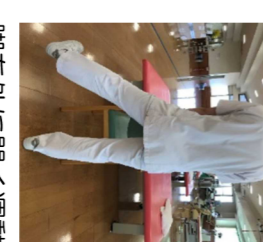
肘を曲げる運動



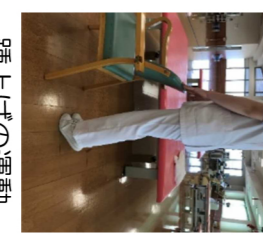
膝を伸ばす運動



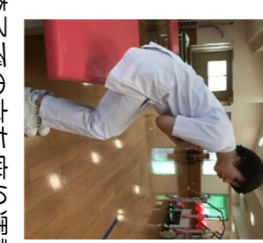
立って脚を後ろに伸ばす運動



脚を外に開く運動



踵上げの運動



椅子での立ち座りの運動

整理体操

一つの運動につき、8秒間かけて2回おこないます。



深呼吸



両腕の筋肉をほぐす運動



肩甲骨をほぐす運動



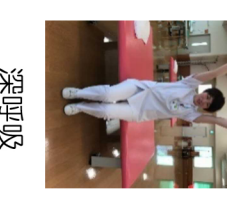
首をほぐす運動



脚の後ろ側をほぐす運動



太ももの前をほぐす(仰ぐ)



深呼吸

運動は継続することが大切です！！

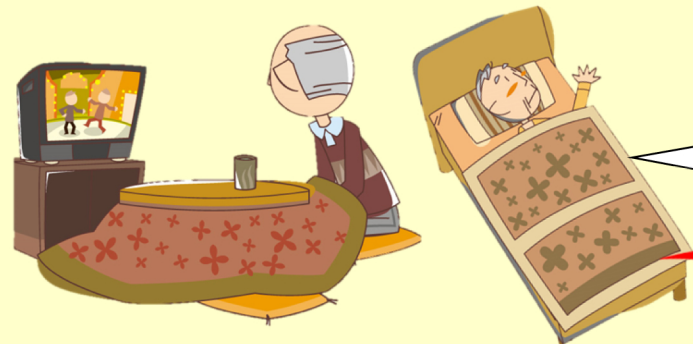


注意点) ①体調が悪い日はお休みしましょう。②息を止めて体操してはいけません。③痛みをおこしてはいけません。④椅子は体重が掛かっても動かないものを使用しましょう。

「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。

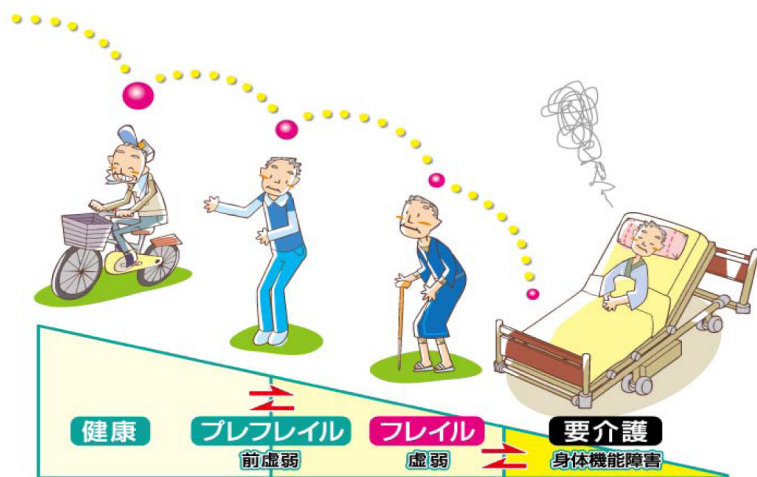


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

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！



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。

あれ！？フレイル！？



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する運動でも、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！