



休止していた 高齢者の交流の場、活動の場 の再開に向けた手引き

稲城市高齢福祉課
令和2年6月11日

【協力】

- ・ 駒沢女子大学 健康栄養相談室
- ・ 稲城総合型地域スポーツクラブ（iクラブ）

【参考】

- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮して通いの場等の取組を実施するための留意事項（厚労省老健局）令和2年5月29日
- ・ 通いの場×新型コロナウイルス対策ガイド（東京都健康長寿医療センター研究所）令和2年5月27日

グループ活動を再開しましょう

● 身体活動量が減っています

- 外出の自粛により身体活動が約3割減っています(国立長寿医療研究センター、筑波大学、2020,4)。
- そのため転倒し骨折しやすくなったり、要介護状態になりやすくなっています。
- 感染を予防しながら、身体活動の量を戻すことが重要です。
- 自宅でできる工夫に加えて、グループ活動の再開も進めましょう。

● まずは身体の動きを確認してみましょう

- 身体が弱いことに気づかず外出すると転倒しやすいため、危険です。
- 外出の自粛により思った以上に身体が弱まっているかもしれないので、定期的に身体の動きを確認してみましょう。
- もし、弱っている部位があれば、優先して動かしましょう。

● 身体の動きの確認の仕方

- ・ 「ふくらはぎ」の細さを確認し、筋肉量が減っていないか確認できます(指輪っかテスト)。
- ・ 肩や足の柔らかさ(可動域の広さ)、10秒間で立ち上がり・座りを繰り返した回数、片足立ちできる秒数を計測し、身体の動きを確認できます(からだの動きのチェック方法)。
- ・ 食事や外出の機会、物忘れの程度等の11項目を点検し、フレイル(心身や社会的なつながりの弱まり)の程度を確認できます(イレブン・チェック)。
- 詳細は参考資料1~4や市のホームページを確認してください。

● 運動で介護予防

- 1日当たりの運動時間を10分以上、確保しましょう。
- 市のホームページに、自宅でできる体操の動画を部位別に紹介しています。
- テレビ体操やラジオ体操を自宅でやるのも効果的です。
- 市内の公園や河川敷などをウォーキングするのも効果的です。公園遊具を使ってストレッチするのもよいでしょう。



● 食事で介護予防

- バランスの良い食事で動ける身体を作りましょう。
- 筋肉量、免疫力アップのために、たんぱく質食品(肉、魚、大豆、乳製品、卵)を積極的に摂りましょう。缶詰も便利です。

● 交流で介護予防

- 会って話せなくても電話やメールで家族や友人、近隣の方々と交流しましょう。

● グループ活動の再開時に注意すべきこと

- 身体活動量を戻すために、感染に注意しながらグループ活動を再開しましょう。
- ✓ 感染予防のために3つの密(密閉、密集、密接)を避けなければなりません。
- ✓ グループの運営者、リーダー、参加者はいずれも感染防止の基本である「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を実践してください。
- 感染の拡大を防ぐには、飛沫感染と接触感染を防ぐ必要があります。
- ✓ 飛沫感染を防ぐため、換気状況や参加者同士の距離に注意し、場所(広さ、屋外が可能な場合は屋外等)、時間、回数、参加人数、プログラム内容を工夫しましょう。
- ✓ 接触感染を防ぐために、備品やドアノブなど参加者が手に触れる場所を調べて消毒するとともに、触れないよう工夫しましょう。

再開にあたってリーダーが気を付けること

リーダー（代表）は負担を負い過ぎないためにも、グループ全体のことを考えるとよいでしょう。

● 参加者の意思の尊重

- 参加者のペースや意向を大切にしましょう。活動の再開に向けて慎重に考える人、積極的に考える人と考え方はそれぞれでしょう。参加者の感染や身体の衰えに関する不安を共有するために時間を使うことも悪くないでしょう。
- みんなで守ろうと決めたルールは、掲示しておくともよいかもしれません。
- リーダーが背負い過ぎないようにしましょう。例えば消毒や換気等の役割は分担して、参加者のみで再開しましょう。



● 目的の確認、運営方法の工夫

- これを機に、グループの目的や目標を再確認し、複数ある場合は優先順位を考えましょう。
- 感染の拡大前と同じようなやり方を目指すと目的が果たせないかもしれません。目的に照らして柔軟に考えましょう。
- 無理せず、感染の拡大状況に応じて、できることをやっていきましょう。初回は打合せのみでもよいかもしれません。段階的に再開していくつもりで。
- 視察や見学は電話やオンライン等でできないか検討し、会場への受入は最小限にしましょう。

● 他のグループとの連携

- 他のグループや活動の様子を調べてみるのも参考になるでしょう。よいアイデアは取り入れてみたり、自分たちのアイデアを紹介してみるとよいでしょう。
- 十分に再開できない状況においては、他のグループに参加した方が良い方がいるかもしれません。目的に応じて利用者が交流するのもよいでしょう。
- 困ったことがあったらiクラブや地域包括支援センターに相談してみるのもよいでしょう。



● 地域の理解

- 感染の拡大を心配する一部の地域住民が活動の再開を快く思わないかもしれません。
- そのような方がいたら、再開にあたっては、マスクの着用や消毒等を行っていることを適宜、説明することも大切です。
- 困ったことがあったら地域包括支援センターや市役所高齢福祉課に相談してください。

グループ活動を再開するにあたって

下記のこと注意到しながら再開を準備してみましょう。

試行的に再開して、徐々に活動時間を増やすのもよいでしょう。

● 参加者の健康管理

- 参加者は検温し、37.5度または平熱より1℃以上高い場合や体調不良の方は参加しないこととしましょう。
- 毎回の参加者について名簿を作成し、検温結果や体調をリーダー等が確認して記録しましょう。
- マスクを着用して活動しましょう。マスクを付けずに来た方がいた場合は参加を断りましょう。

● 衛生的な会場の確保

- 複数の人の手が触れる場所や物（手すり、ドアノブ、テーブル、椅子など）は適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコール等で消毒しましょう。施設の上履きは使用せず、持参しましょう。
- 参加者は手洗い（アルコール消毒による手指消毒でも可）を徹底しましょう。
- 1時間に2回以上の換気（2方向の窓を、1回、数分程度、全開するなど）してください。
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上（できるだけ2m（最低1m））空けましょう。広さを確保するため、参加人数が予定より多すぎる場合は、適宜、制限しましょう。場合によってはグループ分けして参加者数を制限するのもよいでしょう。
- 参加費を徴収する場合はおつりがないう呼びかけたうえで貯金箱に入れてもらう等、手渡しを避けましょう。
- 名簿作成は1人が行う等、ペンを使いまわさないようにしましょう。
- 動線が交差しないよう参加者の荷物の保管は箱に入れる等、工夫し、場所を予め決めておきましょう。
- 共用する物品を取りに行く際に混雑しないよう置き場所や数を工夫しましょう。
- 机や資材等は使わない時間帯は、しまっておきましょう。
- 終了後、会場の管理者の意向を確認し、清掃・消毒しましょう。



● 運営方法の工夫

- 「社会的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」は徹底しましょう。
- 入場時間や解散時間をずらし、入口が混雑しないよう工夫しましょう。
- リーダー等が大声を出さないよう、号令や指示等は予めボードに書いて用意するほか、適宜、ボードでの表示、録音した音源、マイク等を活用しましょう。
- 参加者はなるべく横並びに配列し、床にテープを貼って距離を取るための立ち位置を分かりやすくしましょう。
- 会話する際にはマスク着用の上、正面を避け、距離を保ちましょう。
- お菓子等を持ち寄って飲食することは避け、水筒は持参しましょう。

● 熱中症の予防

- 持参した水筒で、小まめに水分補給しましょう。
- 過度な運動は控え、マスクを着用しながらできる内容にしましょう。また、換気しながら室温を調整し、冷房等で身体を冷やす方法も考えましょう。
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外し、熱中症を予防しましょう。

● 支え合い

- できれば来なくなった人にも声かけし、リーダーや地域包括支援センター、市役所と連携して様子を確認しましょう。
- 参加するかどうかは個々の意思を尊重し、強要しないようにしましょう。

運動プログラムで注意すべきこと

転倒骨折予防プログラム等、運動を中心としたグループでは下記のこと
に注意しましょう。

● 運動量を調整しましょう

- 感染の拡大防止の観点から、息が荒くなるような運動は避けましょう。
- マスクを着用していると身体への負荷がかかりやすく、熱中症にもなりやすくなります。適度に休憩するとともに運動量を調整し、マスクが着用できる範囲としましょう。
- こまめに水分を補給できるようにし、室温も調整しましょう。

● 配列の工夫

- みんなで動画を観ながら運動する等によって、リーダー等も含めて参加者が対面しないよう横並びに配列しましょう。

● 身体の衰えを意識したプログラム

- 体力測定等の結果を参考に、外出の自粛によって衰えた部位を動かすことを優先したプログラムにしましょう。
- 外出の自粛に伴う衰えによって転倒するリスクを予防する観点から、ふくらはぎ等のストレッチが有効です。効果を出すためにはできるだけ毎日、できれば身体を温めて1種目15~30秒行うことが重要です。
- また、良い姿勢を取ることで、下肢筋力のトレーニングを最優先にすべきでしょう。参考資料「5. 転倒骨折予防体操プログラム」をやってみましょう。
- 転倒骨折予防体操プログラムは、部位別に市ホームページ（YouTube）で公開しているほか、DVDにしたものを配布しています。

大腿四頭筋（膝伸ばし）



- ① ゆっくりと片方の膝をまっすぐに伸ばす。
- ② ゆっくりと元の位置に戻す
- ③ 反対側も！

※膝が痛い方向き
※つま先は上に！

● 自宅でできること、一人でもできることの活用

- グループでの運動だけでなく、自宅でできる体操やウォーキング等についてアイデアを共有し、身体活動を確保できるよう工夫しましょう。
- 自宅でできる体操やウォーキングの実施状況について報告し合う機会を設け、お互いに継続しやすいように工夫しましょう。

● 食事、交流の視点

- 運動する場合は、普段よりもしっかり食べて栄養不足に気を付けましょう。体重が減っている方は特に注意しましょう。
- 1日3食、主食・主菜・副菜を意識して食べましょう。
- ①肉類、②魚介類、③卵、④大豆・大豆製品、⑤牛乳・乳製品、⑥緑黄色野菜、⑦海藻、きのこ⑧いも、⑨果物、⑩油を使った料理、の中から、1日で7点以上を目標にバランスよく食べましょう。
- 元気に体を動かすために、主食（ごはん・パン・麺）も毎食食べましょう。
- のどが渴いていなくても、時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。水分の量は、食事以外に1日1.2~1.5L（コップ約8杯）が目安です。
- 感染を予防しながら、参加者同士が交流することも大切です。集まって話すことは最小限にしながら、電話やメールで交流しましょう。

飲食で注意すべきこと

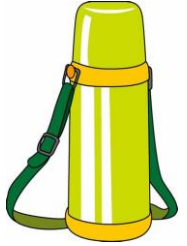
会食会や調理実習など、飲食を中心としたグループでは下記のことにご注意しましょう。

● できるだけ飲食は避ける

- 飲食プログラムは、どうしても飛沫感染や接触感染のリスクが高くなります。できるだけ飲食以外のプログラムを考えてみましょう。
- 例えば、参加者の得意料理を紹介する、缶詰等で簡単に作れるメニューを調べて学ぶ、各地の郷土料理等を紹介する等、飲食せず実施できるプログラムにしましょう。

● 飲食する場合の工夫

- できるだけ短時間で飲食を済ませられるようにしましょう。
- 食べ物はなるべく持参し、食べ物の交換は控えましょう。
- 大皿から取り分けることは避け、個包装の茶菓子にしましょう。
- 食べ物や飲み物を手渡す際には手袋やお盆・トレイを活用し、手渡さないようにしましょう。
- 使い捨て食器、コップ、箸を活用しましょう。
- おしゃべりをしなくても楽しめるように、音楽を流すのもよいでしょう。
- ごみは各自で持ち帰ることにしましょう。



歌、おしゃべりで注意すべきこと

合唱やカラオケ等の歌、手芸や絵手紙等の趣味、おしゃべりを中心としたグループでは下記のご注意をお願いします。

● 配列の工夫、消毒

- おしゃべりを楽しむプログラムでは、マスク着用の上、離れて横並びに座る等により正面を避け、距離を保ちましょう。
- 麻雀や囲碁、将棋、トランプは、マスクを着用していても参加者同士の手や道具が触れ合うので、控えましょう。
- 共用する道具がある場合は、小まめに消毒しましょう。

● 歌うプログラムは避ける

- マスクを着用しても歌うプログラムは、どうしても飛沫感染のリスクが高くなります。できるだけ歌うこと以外のプログラムを考えてみましょう。
- 例えば自宅で練習するために選曲する、リズムに合わせてタンバリンやカスタネットを叩く、音楽を鑑賞する等、歌に関連しながらも歌わずに実施できるプログラムにしましょう。

● 動線への配慮

- 共同で使用する物を取り行く場合等、動線に配慮し、社会的な距離が確保できるよう工夫しましょう。
- 下足の履き替えは出入り口が密にならないように、一人ずつ行えるようにゆとりを持ちましょう。

再開時に役立つ情報

● 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

手すりやドアノブ等、複数の人が触れる部分を消毒するにあたり、アルコールが手に入らない場合は、0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液で消毒することもできます。

右は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、これを参考に薄めてください。

※ 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。この他にも次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。

メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1ℓに本商品25ml (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1ℓに本商品25ml (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1ℓに本商品10ml (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1ℓに本商品10ml (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエィ	ブリーチ	水1ℓに本商品10ml (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1ℓに本商品10ml (商品付属のキャップ1/2杯)

● 手洗いの仕方

➤ 手洗いの前に爪は短く切り、時計や指輪を外しておきましょう。

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

● 「通いの場」支援補助金を活用しましょう

- 市では、高齢者の自主的な活動「通いの場」を支援するため、補助金を交付しています。上限はありますが、感染の予防のために必要となった衛生用品等の購入費用も補助します。また、場所を変更するための会場費の増加分、グループ分けに伴う時間延長による会場費の増加分等も補助の対象となります。
- 今年の申請の受付を開始する際には、各団体に申請書を郵送するとともに、市報いなぎやホームページに掲載します(7月上旬を予定しています)。詳しくは、そちらをご覧ください。

再開に向けた準備リスト

再開の準備に向けて、まずは次のようなことを確認し、整理しましょう。

● 最初に整理するルールなど

- 今まで使用してきた会場以外に、より広い場所や屋外、テラスや庭等が活用できないか検討してみましょう。
- ✓ 参加人数の制限は必要か？制限する場合は、どのように行うか？
- ✓ 消毒のために使用する薬剤、布等はいくつ必要か？
- ✓ 手洗いするスペースは？石鹸はあるか？固形石鹸の使いまわしではないか？
- ✓ プログラム内容は、どうするか？
- ✓ 人が密集しやすい場所や時間帯は？
- ✓ どのように参加者へ案内するか？
- ✓ 体調を崩した方が出た場合は？

● 会場で確認すること

- 消毒すべき場所（複数の人が触る場所）を特定する。
- 手洗いの場所、方法を定める。
- 換気の方法、手順を確認する。
- 会場の広さを再確認し、各参加者の立ち位置等を確認する。
- 会場管理元の意向・指示を確認する。
- .
- .



● 再開時の持ち物

- 参加者名簿、記入用のペン
- ルールを書いた掲示物
- かけ声の代わりに使用する紙やボードとペン
- 消毒用品、手洗い用品
- マスク（忘れた人用）（用意する場合）
- 飲食する場合は、使い捨て用のコップ等
- .
- .
- .
- .

参考資料

1. からだの動きのチェック記録表

2. 指輪っかテスト

3. からだの動きのチェック方法

① 肩の可動域（1）

② 肩の可動域（2）

③ 足の可動域

④ 足の筋力

⑤ バランス



4. イレブン・チェック

5. 転倒骨折予防体操プログラム

6. 毎日ストレッチで腰痛予防



7. 食事バランスチェック表

8. 口腔体操 はじめの一步

9. 通いの場を開催するための留意点（運営者・リーダー向け）

10. 通いの場を開催するための留意点（参加者向け）

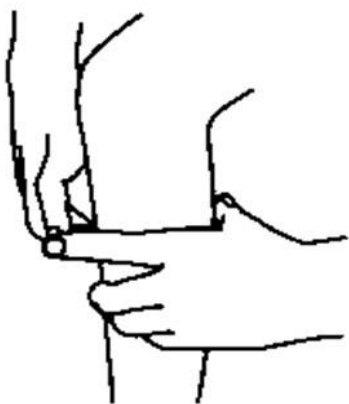
11. 令和2年度の熱中症予防行動

1. からだの動きのチェック記録表

測定項目 \ 月日	/	/	/	/
指輪っかテスト	/3点	/3点	/3点	/3点
肩の可動域(1)	/5点	/5点	/5点	/5点
肩の可動域(2)	/5点	/5点	/5点	/5点
足の可動域	/5点	/5点	/5点	/5点
足の筋力	/5点	/5点	/5点	/5点
バランス	/5点	/5点	/5点	/5点

2. 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む



1点

隙間ができる



2点

ちょうど囲める



3点

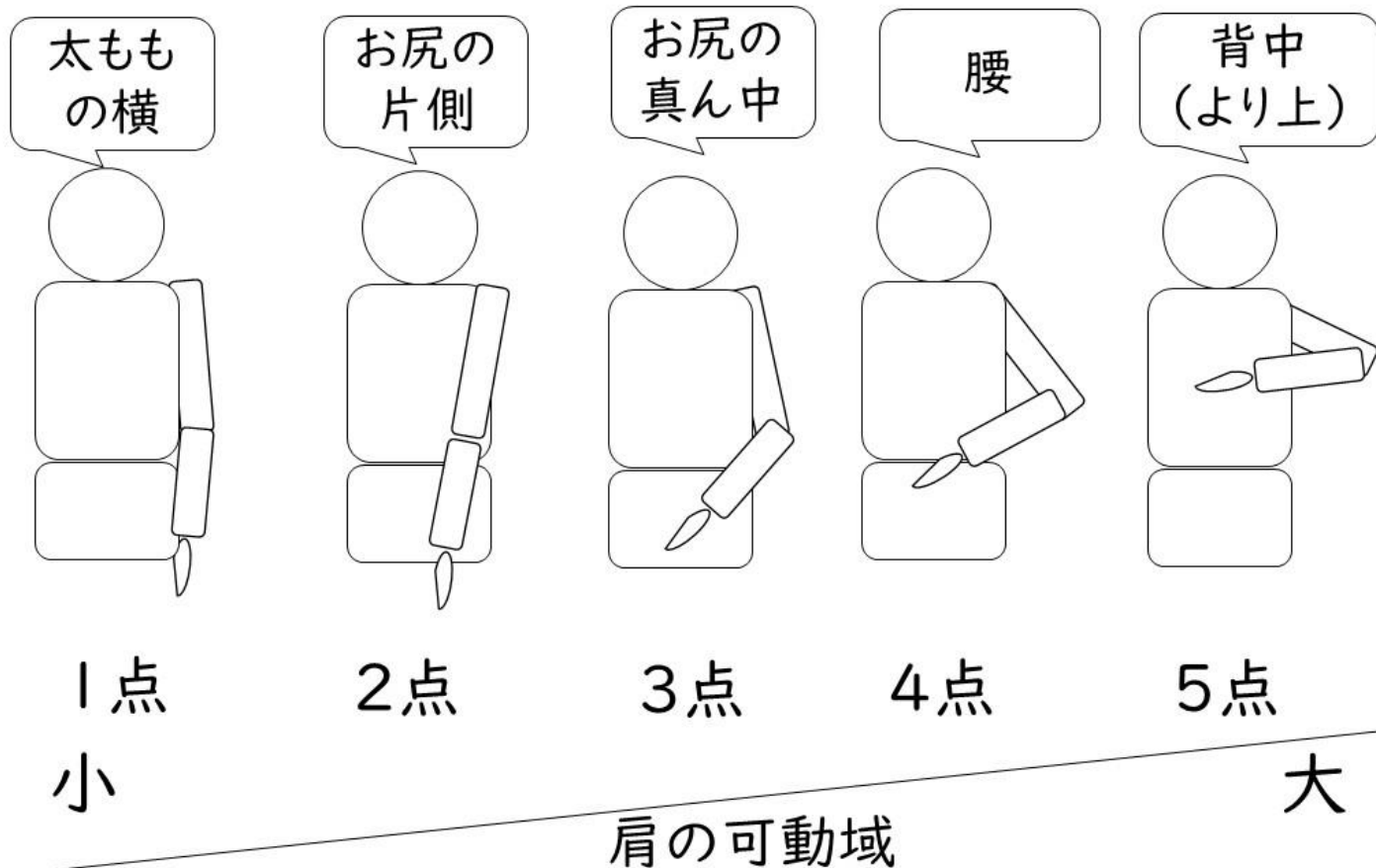
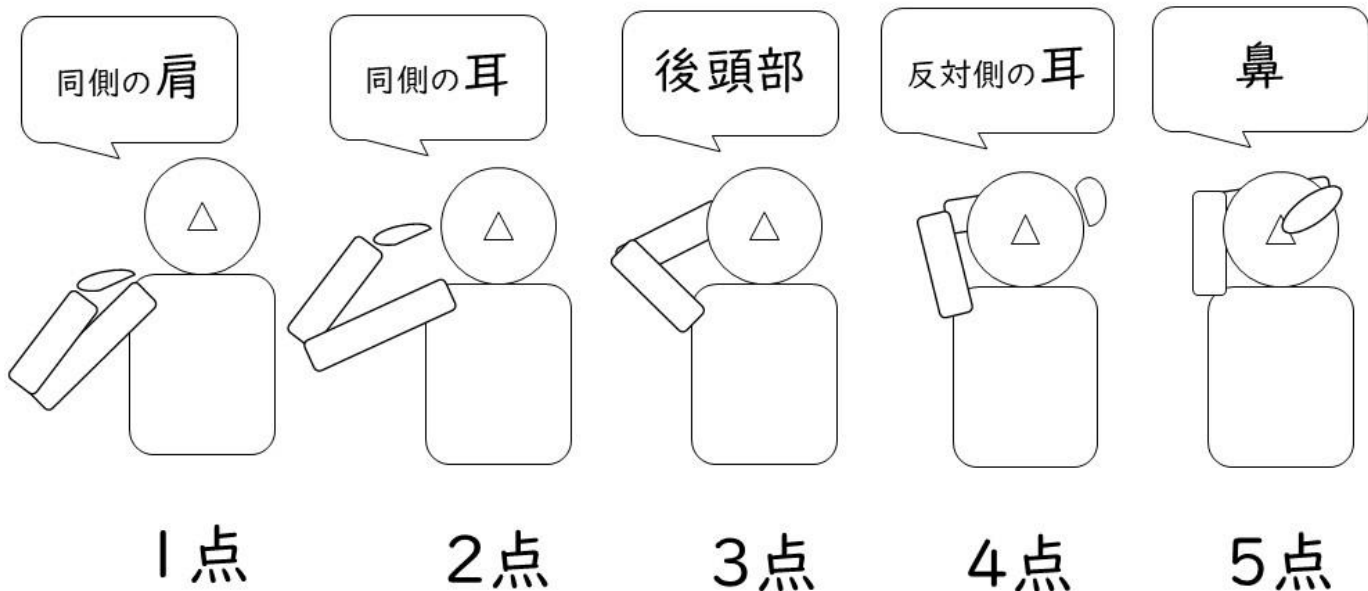
囲めない

少

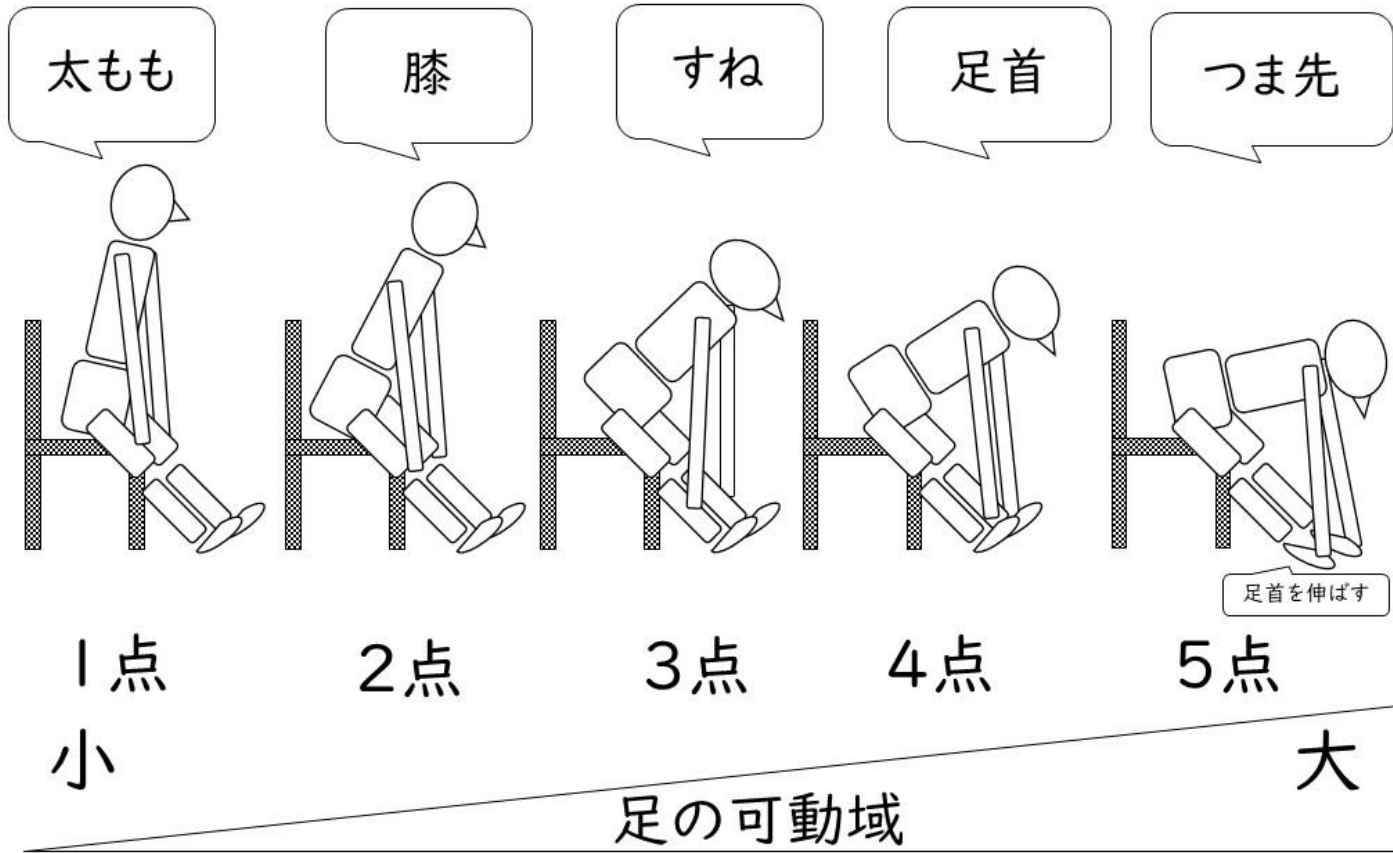
サルコペニアの可能性がります

筋肉・筋力量

多



3. からだの動きのチェック方法



足の筋力

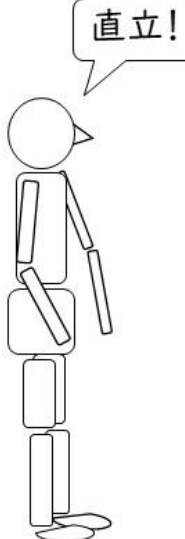
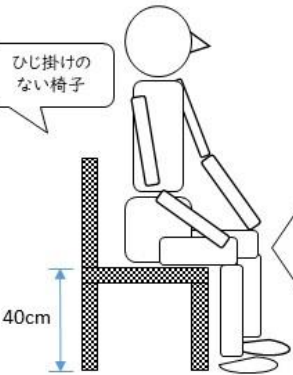
方法

- ① 背筋を伸ばして椅子に座る
 - ② 両手は膝の上に置く
 - ③ 膝が伸び切るまで立ち上がる
 - ④ 素早く座った姿勢に戻る
- ①～④で1回

注意

- ・固い床で、裸足で行う。
- ・椅子は、動きにくく、安定したものを使う
- ・強い痛みがある場合は実施しない
- ・息は止めない
- ・転倒に注意
- ・立ち上がりの途中で10秒経過した場合は測定回数に含めない

10秒間、立ち上がり・座りを繰り返した回数を数える



0回

転倒の危険あり。注意してください!

1点
弱

1、2回

2点

3回

3点

4回

4点

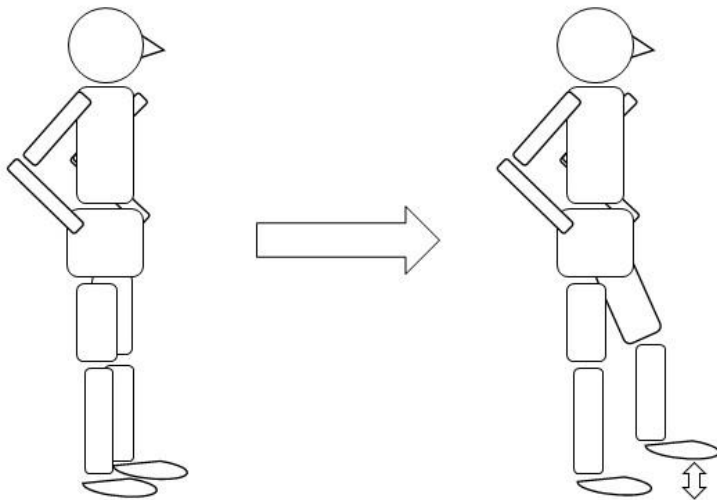
5回以上

5点

足の筋力

強

バランス



方法

床から5cm程度足を持ち上げたまま、立っ
ていられる時間を計測。
足が支持脚や床に触れたり、支持脚の位
置がずれたりした時点で計測を止める

注意

- ・滑らない床で、裸足で行う。
- ・すぐに掴まるものがあるところで行う。
- ・無理をしない。
- ・転倒に注意。

男性:0秒
女性:0秒

男性:5秒
女性:4秒

男性:13秒
女性:10秒

男性:30秒
女性:23秒

男性:60秒超
女性:60秒超

1点
低

2点

3点

4点

5点
高

バランス能力

参考：大淵修一他：介護予防対象者の運動器関連指標評価基準,第57巻日本公衛誌第11号,2010,988-995

4. イレブン・チェック

設問	イレブン・チェック 11項目		回答	
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を、普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・ ころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※設問4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

※右側に多くチェックがついた人はフレイルの可能性がります。

※設問3、4に○がついた方は、オーラルフレイルの可能性がります。

5. 転倒骨折予防体操プログラム

基本姿勢 と 腹式呼吸・胸式呼吸

正しい姿勢で運動の効果UP!

基本姿勢



- ①椅子半分に座る
- ②坐骨で座る
- ③足首が床に着く
- ④股関節・膝・足首が90°になるように座る
- ⑤肩から力を抜く
- ※上から吊られているように

腹式呼吸



- ①鼻から息を吸って～お腹を膨らます
- ②口で息を吐きながら(ゆっくり)お腹をへこませる

胸式呼吸



- ①軽く息を吸って～
- ②口で息を吐きながらお腹を突き出す
- ③鼻から息を吸いながらお腹をへこませて胸をふくらませる

ストレッチ 筋肉を無理のない範囲でゆっくり息を吐きながら伸ばしましょう

基本姿勢を忘れずに!

①肩

②首

③腕

⑦股関節

リズム体操 お腹・腰・肩・目線! 良い姿勢を意識して! みんなで声を出して!

①足踏み

②開脚で足踏み

③ヒールタッチ

④肘の屈伸

⑤肘を横へ

⑥手を上へ

○1～6までを1セットとして、それぞれ8回ずつ、リズムを取りながら行い、体力に合わせて繰り返しましょう。
○腰を伸ばし、良い姿勢を意識して取り組みましょう。

筋力トレーニング 呼吸は動作に合わせ息をこえられないように! 10回を1セットとして体力に合わせて増やす。「ややつらい」が効果UP!

①スクワット

骨盤を立てて背すじを伸ばしシャキッと!

股関節からおじき足裏に体重のせる

足の裏で床を押す。胸を張り背すじを伸ばす。

膝・股関節・背筋を伸ばす。シャキッと!

背中まっすぐのまま!股関節からゆっくり体を曲げる

もとに戻る! シャキッと!

②足(もも)上げ

①膝を曲げたまま片足をゆっくり持ち上げる(息を吐きながら)

②ゆっくりと元の位置に戻す

③反対側も!

※背中が丸まらないように注意!

③踵・つま先上げ

踵上げ

つま先上げ

踵上げ

- ①踵を上げる
- ②戻す
- ①つま先を上げる
- ②戻す

※椅子や壁につかまって、まっすぐ立つ

大腿四頭筋(膝伸ばし)

- ①ゆっくりと片方の膝をまっすぐに伸ばす。
- ②ゆっくりと元の位置に戻す
- ③反対側も!

※膝が痛い方向き

※つま先は上に!

体操の動画を市ホームページで公開しています。

6. 毎日ストレッチで腰痛予防



同じ姿勢で座っている時間が長くなると、骨盤まわりの筋肉が硬くなり、姿勢不良や腰痛などの原因になります。毎日ストレッチをおこなって、柔らかい筋肉を保ちましょう。

お尻からももにかけての柔軟性チェック



◆お風呂あがりなど、体が温まった状態でおこないましょう。

- ① 安定した椅子に座ります。
- ② 片足を前に伸ばし、かかとをつけ、つま先を上に向けます。
- ③ 息を吐きながら、両手をつま先の方に伸ばしましょう。

柔らかい	つま先に手のひらや腕がつく
普通	ぎりぎり触れる～5cm程度離れる
硬い	5cm以上離れる

※無理をするとお腹がつったり、腰をいためるので、反動をつけずにゆっくりおこないましょう。

お尻からももにかけてのストレッチ

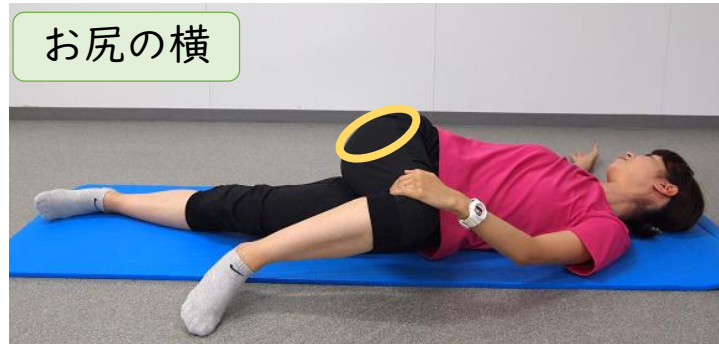
できるだけ毎日、お風呂上りにおこないましょう。

ももの裏



- ①両膝を立て、片足の裏にタオルをかけます。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと手前に引き寄せます。
- ③30秒じっくりと伸ばしましょう。

お尻の横



- ①片膝を立て、反対の足をまたくように捻り、上から軽く押さえましょう。
- ②30秒じっくりと伸ばしましょう。

腰とお尻



両膝を抱え、息を吐きながら胸の方に引き寄せます。②30秒じっくりと伸ばしましょう。

【ストレッチをおこなう時の注意事項】

- 呼吸を止めずにおこないましょう
- 反動をつけずにじわーっと伸ばしましょう
- 痛すぎると逆効果なので、
- 気持ちよくできる範囲でおこないましょう
- 30秒程度伸ばすことが効果的ですが、はじめは無理をせず10秒程度から始めましょう。

7. 食事バランスチェック表

☆ 食事の傾向を知るために、1日の食事内容をチェックしてみましょう

☆ 食べた食品グループを思い出して○印をつけてください

日付	体を作るものになる					体の調子をととのえる			エネルギー源		合計
	① 肉類	② 魚貝類	③ 大豆 大豆製品	④ 卵類	⑤ 牛乳 乳製品	⑥ 緑黄色 野菜	⑦ 海藻 きのこ	⑧ 果物	⑨ いも類	⑩ 油類	
/											
/											
/											

★体をつくるものになる(たんぱく質を多く含む食品)

① 肉類

牛肉・豚肉・鶏肉
ハム・ソーセージ
など

② 魚類

魚・小魚・貝類
ツナ缶 など

③ 大豆・大豆製品

豆腐・納豆
きな粉・豆乳など

④ 卵類

卵・うずら卵など

⑤ 牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなど

★体の調子を整える(ビタミンミネラルを多く含む食品)

⑥ 緑黄色野菜

人参・トマト。ほうれん草
かぼちゃ・ピーマンなど

⑧ 果物

⑦ 海藻・きのこ

わかめ・ひじき
もずく など

しいたけ・なめ茸
きくらげ など

印はつけないけれど
食べてほしいもの

◎ 淡色野菜

きゅうり・白菜・もやし
キャベツ・玉ねぎなど

★エネルギー源(炭水化物を多く含む食品)

◎ いも類

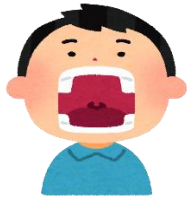
じゃがいも・さつまいも
長いも・里いもなど

◎ 油脂類

サラダ油・ごま油
マヨネーズ・バター
炒め物など

◎ 主食

ごはん・麺類・パンなど

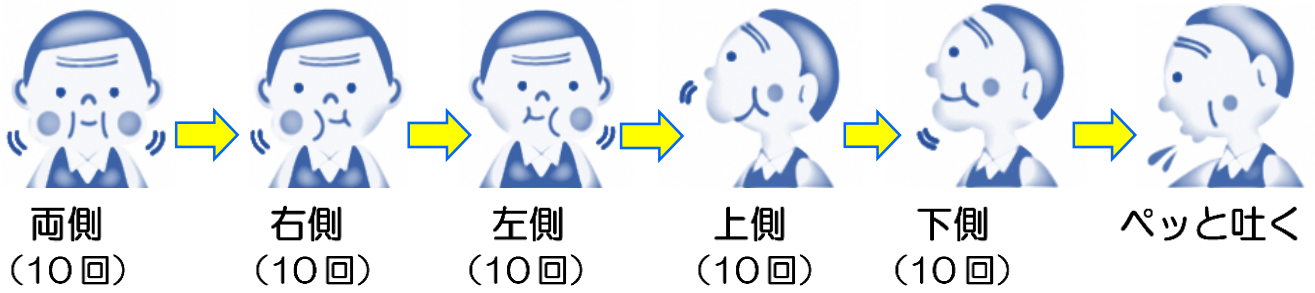


8. 口腔体操 はじめの一步

栄養ケア・ステーション
駒沢女子大学 健康栄養相談室

お口は元気の入りの口！取り組みやすい口腔体操を始めて、たくさんの元気を取り込みましょう！

ほっぺでブクブク！ 意識うがい（1日1セット以上）
少量の水を口に含んで、ほっぺをしっかりとふくらませながら行う



参照：大阪府歯科医師会 新しい口腔保健指導ガイドブック

「パンダのたからもの」と声にだす

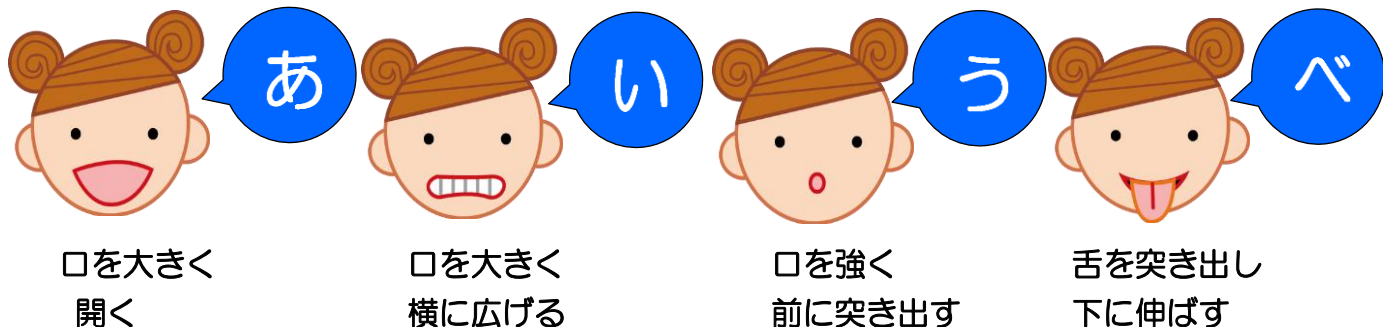
大きな口でしっかり、はっきり
(1日10回以上)

パンダのたからもの



あいうべ体操

口を大きく「あ～い～う～べ～」と約4秒で動かす
できるだけ大きめに、声は出さなくてもOK (1日10回)



参照：マキノ出版 自立神経を整えて病気を治す！口の体操あいうべ

⚠️ 自分のペースで無理のない範囲で取り組んでください。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。



通いの場を開催するために、「**3つの密（密閉、密集、密接）**」を避ける、「**人と人との距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗い**」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、**参加者名簿を作成し、記録する**ようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「**毎日体温を計測をする**」「**症状がなくてもマスクを着用する**」「**水と石けんで丁寧な手洗いをする**」ように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者などと連携し、**参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけ**を行うことも大切です



開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、**適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒**を行きましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、**1時間に2回以上の換気**を行きましょう
- ❖ 参加者同士の間隔は、**互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空ける**ようにしましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たないように**、注意を促しましょう
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、**大きな声を出す機会を少なく**するように工夫しましょう



できるだけ2 m（最低1 m）

体操は
お互いの
距離をあけて

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、**無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮**をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2 m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめな水分補給や室温調整などを行う**よう気をつけましょう



～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、**横並びで座るなどの工夫**を行い、距離をとるように調整しましょう
- ❖ 会食等では、**料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたもの**を用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、**使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗**いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操

検索

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ♣ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ♣ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ♣ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ♣ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ♣ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ♣ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ♣ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ♣ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ♣ 料理は個々に分けて、茶菓は**個別包装**されたものを選びましょう
- ♣ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀ QRコード読み取り



令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

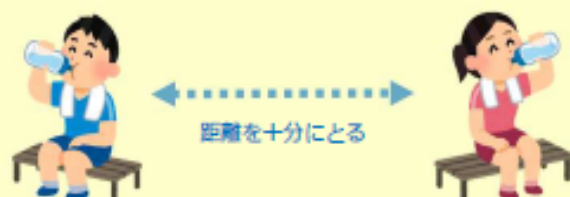
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

