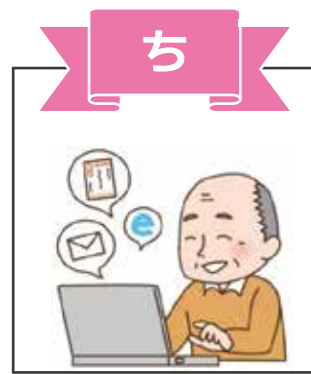


▶ 気持ちが晴れないときに……



おうち時間を 楽しく過ごす 知恵袋



政府からの緊急事態宣言が解除された今でも、
新型コロナウイルスの感染症防止のために
外出を控えている方は多いのではないのでしょうか。
そんな、自宅にいる時間が増えている今だからこそ、
新しいことに“チャレンジ”してみませんか？

今回は、東京大学高齢社会総合研究機構が制作・監修した、
おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵、「**おうちえ**」の中から、
特にご紹介したい記事をピックアップしました。
皆様のおうち時間が、よりよいものになりますように…

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」「暮らし」「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



暮らし

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

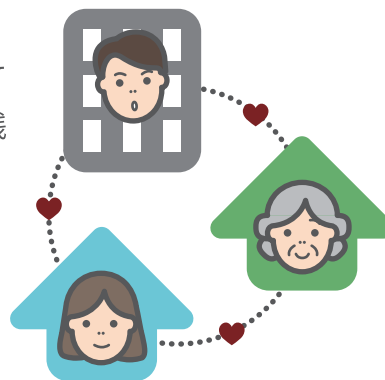


きずな

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



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？

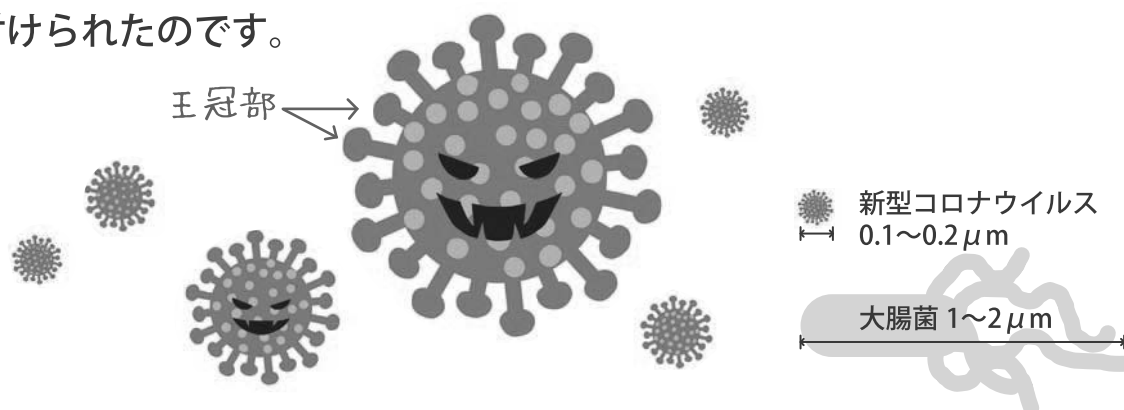


基礎知識 1

怖い“新型コロナウイルス”って何？

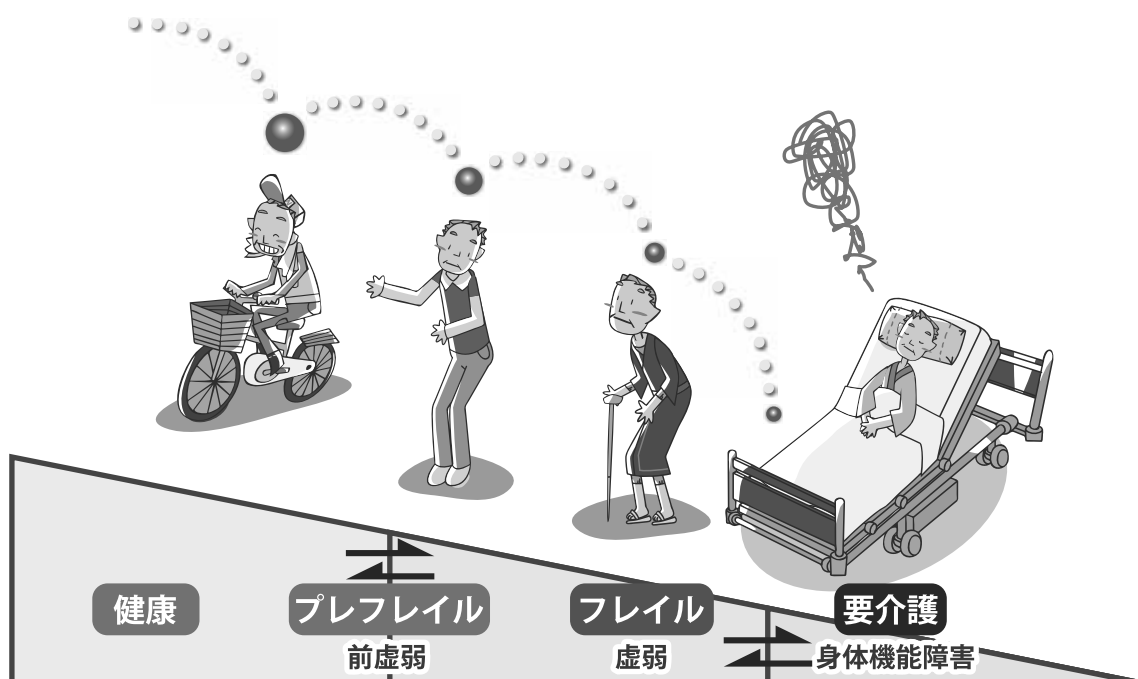
新型コロナウイルスは“コロナウイルス”の一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、サーズ (SARS: 2003 年頃流行)、そしてマーズ (MARS: 2012 年頃流行) もあります。

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

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

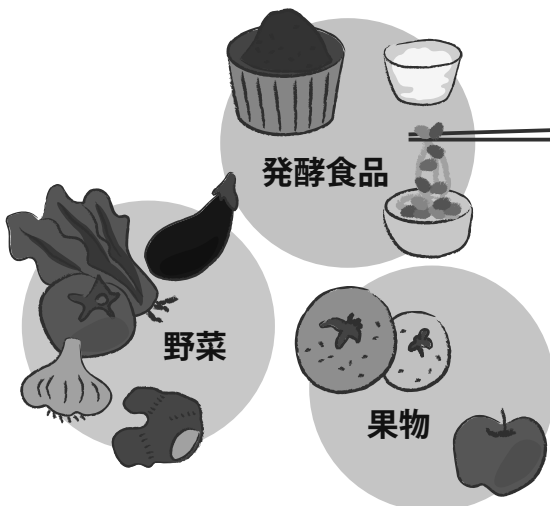
筋肉をつくるタンパク質と筋肉づく
りを助けるビタミンDをバランスよく。
ビタミンD活性化には日光浴も必要。
晴れた日は、人との対面での接触を
避けながらの散歩もいいですね。



良質のたんぱく質

ビタミンD

病気に負けないように免疫力をアップしたい！



発酵食品

野菜

果物

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

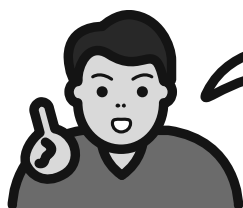


おいしく食べて健康に
からだ

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。

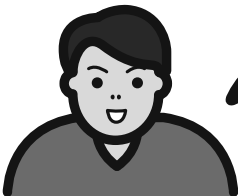
5回引くまで言えますか？

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) 93、86、79、72、65
2) きんげいもろきよ

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

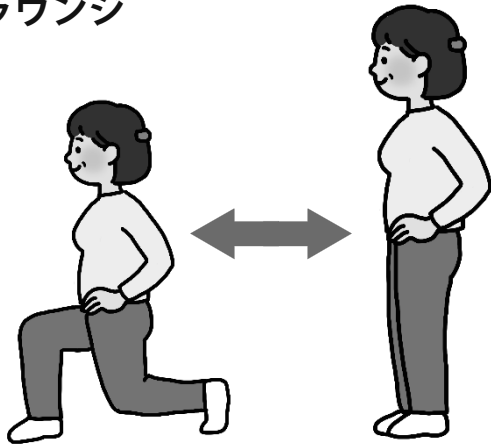
身体を動かそう

やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に

体を動かすことが生活の一部になれば、フレイル予防につながります。
ストレス発散や脳を活性化する働きもあるので、気持ちもリフレッシュ。
「今までより10分多く体を動かす」これでOK！気軽に続けましょう。

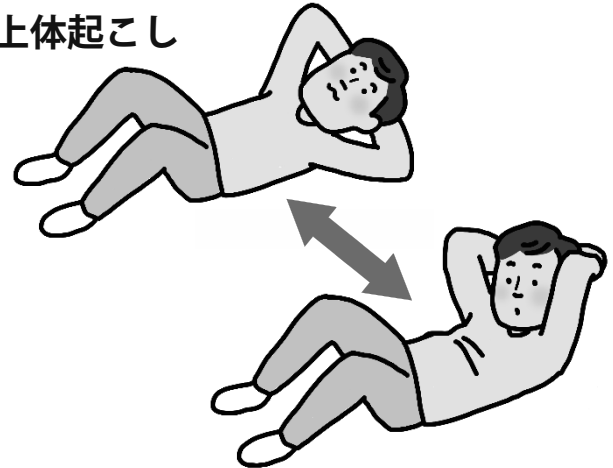
やってみよう

ラウンジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込む
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る
- ③反対の足でも同じ動作を行う

上体起こし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻る。

運動時のポイント

- ☑ 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- ☑ トレーニングは2-3種類を選択
- ☑ 家具や手すりを使って転倒注意
- ☑ 休みを入れながら
- ☑ 午前、午後に分けて行う
- ☑ タンパク質が効果的

もっと詳しく知りたい方へ

参照 おうちえ「いまだからこそ摂りたい栄養素とは？」

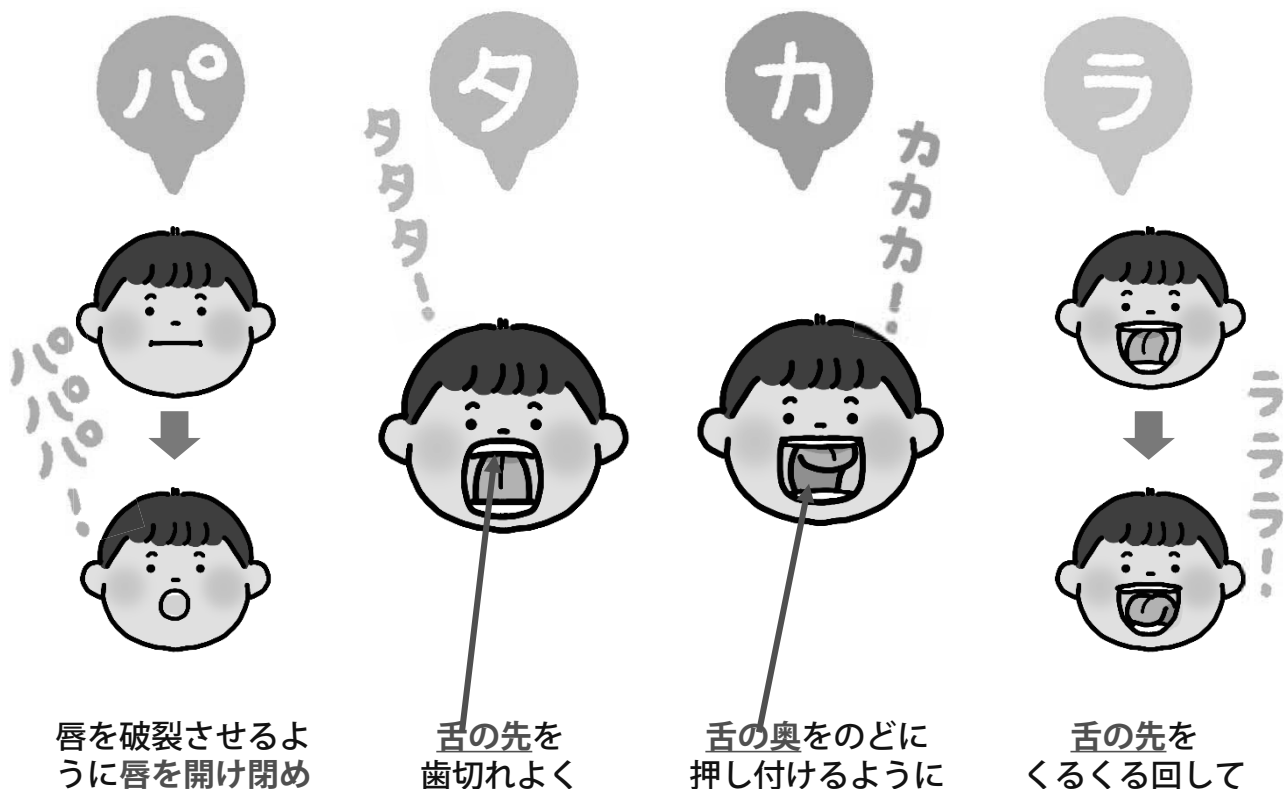


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



弱まると…
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると…
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると…
飲み込みが
難しくなる

弱まると…
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの
人にかからない場所で行いましょう

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

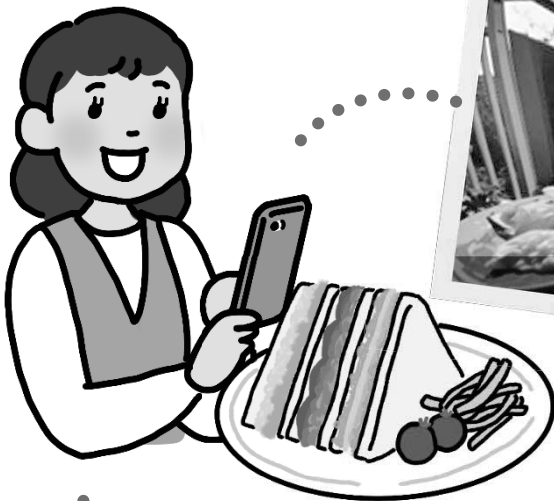
おうち時間

おうちでも お出かけ気分 ベランダごはん



全然外食にも行けないし、いつもの食卓で
おうちの食事も、飽きてきちゃった。

お庭やベランダにテーブルと椅子を出して、お出かけ気分の食事はいかがですか。澄み渡った青空の下、お庭やベランダに出て食べるだけでおいしさも気持ちもUP！レジャーシートを広げて食事するのも楽しいですね。お友達とごはんの写真を送り合うと、きっと話が盛り上がりますよ！



おうちえ



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

簡単にマンション暮らしの プチガーデン



うちにはお庭も広いベランダもないけど、
いつも食べているお野菜を自分で育てたいわ

種や苗から作物を育て、収穫するまでの喜び—お庭がなくても、さまざまなベランダ菜園グッズを使って楽しむことができます。ベランダがなくても、おしゃれな栽培キットを使って楽しむことができます。スーパーや八百屋さんにある野菜の根を残して育てればもう一度収穫できるものも。育成日記を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね。

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

おうち時間

お手製「自分史・家族史」を 作ってみよう！

おうち時間に、自分や家族の歴史の書き起こしに挑戦してみませんか？
あなたや家族はどんなことをしていたか、振り返って書いてみましょう。



やってみよう



記入例

2019年 自分の街を
英語で案内。国際交流
を楽しむ。(75歳)

1960

1970

1980

1990

2000

2010

2020



196_年

(歳)



199_年

(歳)



2000年

(歳)



197_年

(歳)



おうちえ



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

つながり

手紙や写真でつながろう



自粛生活でサークル仲間にも
会えなくなってしまった…



普段会えない友人や知人に絵手紙を
送ってみませんか？手描きの絵にやさし
さを、言葉には真心をこめて、気持ちを
伝えましょう。

折った作品を
写真で送ってみよう！



日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間
の趣味として人気を呼んでいます。世代を
結ぶコミュニケーションツールとしても注
目されています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで
仲間とつながることができるよ！



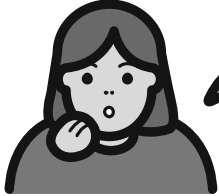
おうちえ



ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

地域の声かけに ひと工夫



いつもスーパーで会っていたご近所の
ひとり暮らしのあの方元気にしているかしら？

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっていないですか。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

やってみよう



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



ベランダやガラス越しでの
声かけもできます



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけでほっとします



「おうちえ」を印刷して
話のきっかけにしても

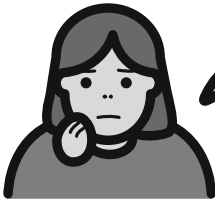
おうちえ



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



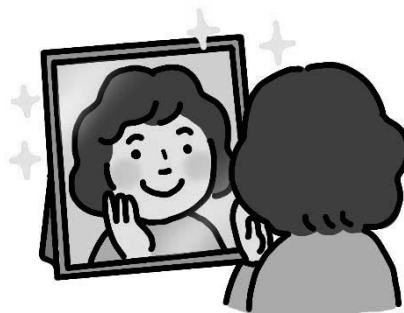
誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとり
になれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取り組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

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

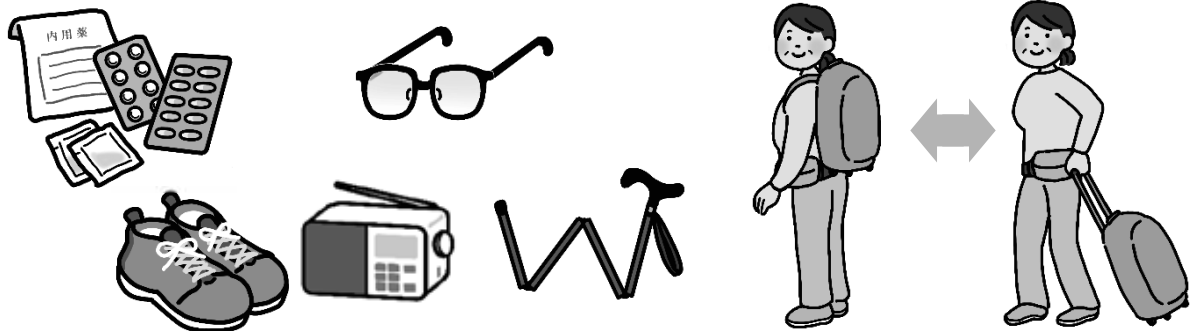
チャレンジ

防災グッズを再点検



おうち時間は、在宅避難生活を
想像するチャンス!

防災グッズを買ったままにいませんか。今こそ、防災グッズを出して使ってみましょう。足りないものはないか、自分の体に合っているか、確かめてみませんか。みなさんに合った防災の備えを発見してください。



カテゴリ	あるとよい防災用品
貴重品等	<input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> お薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 眼鏡
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器
情報	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> 筆記具 <input type="checkbox"/> 油性マジック
装備	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 長靴 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 工具 <input type="checkbox"/> 掃除用具 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> ハンカチ
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きシート <input type="checkbox"/> 入れ歯シート
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 長袖 <input type="checkbox"/> ズボン <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布
シニア向け用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄シート <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 折りたたみ杖

★ シニア社会参画・社会貢献ニュース⑪ 「おうちえ」特集号

【発行】板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係
〒173-8501 板橋区板橋 2-66-1 【電話】03-3579-2376
【E-mail】ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

■冊子は、各区施設にて配布しております。

シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵 「おうちえ」

【執筆・制作】東京大学 高齢社会総合研究機構
〒113-8656 文京区本郷 7-3-1 工学部 8 号館 713
【E-mail】ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp

「おうちえ」全ページをご覧
になりたい方はこちらから

■パソコンをご利用の方

おうちえ

検索

■スマートフォン・携帯電話
をご利用の方

