

# 心の健康を保つために



誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎます。家で過ごす時間を充実させましょう。



電話やメールで、積極的な交流を



毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を



作ったことのない料理に挑戦



●周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう

【気づきのチェックポイント】

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- やわらかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見かけなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

## 地域でサポートをするために

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、通いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。

### 通いの場を再開するときの留意事項

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討する
  - 参加者の体温や体調の確認を行い、記録する
  - 参加者に手洗い、マスクの着用を呼びかける
  - 3密を避け、人と人との距離を確保する
  - 参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行う
- 通いの場が再開したらぜひ行ってみましょう。



地域がいきいき



「集まろう!通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。詳しくはこちら <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



# コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!

地域がいきいき



ナビゲーター 石坂浩二



ナビゲーター 木佐彩子

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。



うつらない  
うつさない



体を  
動かそう



きちんと  
食べよう



磨こう、  
か  
噛もう



誰かと  
話そう



# うつらない、うつさないために

新型コロナウイルス感染症は、一般的には、飛沫感染と、接触感染があります。うつらない、うつさないためには、手洗い・マスクの着用や3密を避けるといった行動が大切です。



## ●手洗いをしましょう

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、石けんを使い、指先から手首まで丁寧に洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



## ●マスクをして咳エチケットを守りましょう

くしゃみや咳をする時に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘内側などを使って、口や鼻をしっかりとふさぎ、飛沫を防ぎましょう。

## ●3密を避けましょう

換気の悪い密閉空間、大勢で集まる密集場所、近距離で会話をする密接場面を避けるよう、意識してください。



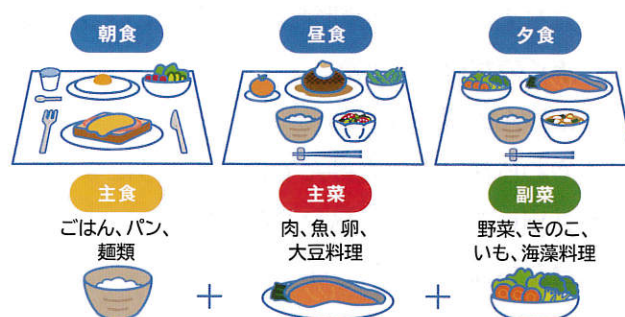
# 低栄養状態にならないために

ちゃんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。



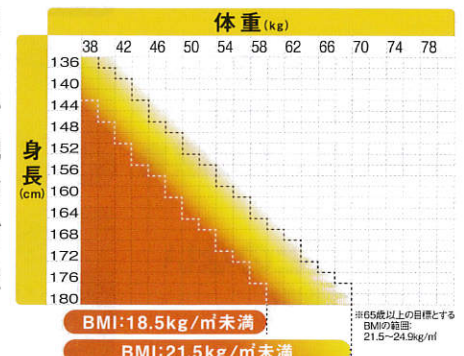
## ●普段の食事に気をつけましょう

- ①3食しっかり食べる
- ②1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる
- ③いろいろな食品を食べる



## ●体重をチェックしましょう

BMI21.5kg/m<sup>2</sup>未満に当てはまる方は要注意。この表の黄色や赤い部分に当てはまっていませんか。これらに該当しなくても体重が減ってきた方は、かかりつけ医や地域の保健師・管理栄養士など専門家に相談しましょう。



厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定された目標とするBMIを基に作成



# 動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人に会うことも億劫になりかねません。日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。



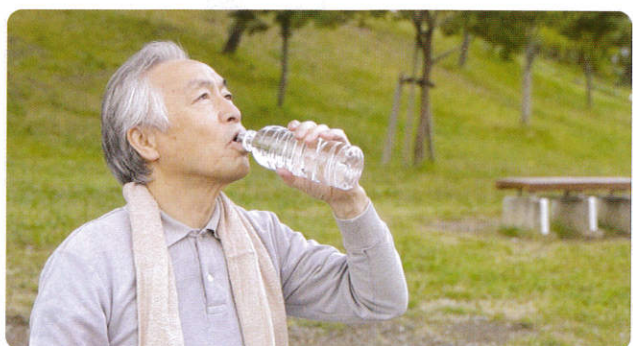
## ●散歩や体操をしましょう

体操やスクワットなど、家の中や庭などのできる運動を行いましょう。



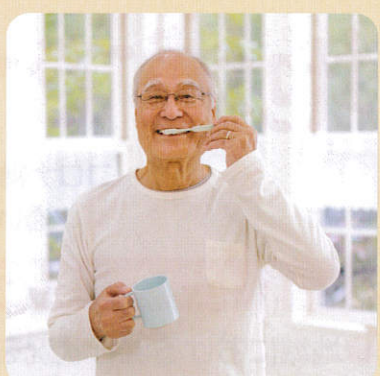
## ●庭いじりや片付け、農作業も効果的

周りに人がいなければ、マスクを外しても大丈夫。水分補給も忘れずに。



# お口の健康を維持するために

かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渇きやすくなったなども要注意。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活もお口の健康から。



## ●こうくう口腔機能自己チェックシート

①固いものが食べにくいですが	1. はい 2. いいえ
②お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 2. いいえ
③口がかわきやすいですか	1. はい 2. いいえ
④薬が飲み込みにくくなりましたか	1. はい 2. いいえ
⑤話すときに舌がひっかりますか	1. はい 2. いいえ
⑥口臭が気になりますか。	1. はい 2. いいえ
⑦食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい 2. いいえ
⑧薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい 2. いいえ
⑨食べこぼしがありますか	1. はい 2. いいえ
⑩食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい 2. いいえ
⑪自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	1. はい 2. いいえ

1a. どちらもできない 1b. 片方だけできる 2. 両方できる  
(1, 1a, 1b) のいずれかがある場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です。

## ●口腔体操をやってみよう

「集まろう! 通いの場」ウェブサイトでは、口腔体操の動画も紹介しています。ぜひお試しください。

