

# 新型コロナウイルス に負けないまちづくり

**試行版**

東京大学

大月敏雄

高齢社会総合研究機構の取り組み

2020.4.26

## いくつかの先行事例

- NHK健康ch 「【高齢者・フレイルの方へ】新型コロナウイルスについて医師が伝えたいこと」  
([https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1198.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1198.html))
- 厚生労働省HP 「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index\\_00013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html))
- 日本老年医学会 「高齢者として気を付けたいポイント」  
(<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>)
- 大河内先生（全国老人保健施設協会） 「介護施設における新型コロナウイルス対策（YouTube）」  
(<https://www.youtube.com/watch?v=cUocnIU7qXg&t=27s>)
- 大河内先生（全国老人保健施設協会） 「活動性の高い認知症の方への対応（Youtube）」  
([https://www.youtube.com/watch?v=WD\\_9uyXrGVs](https://www.youtube.com/watch?v=WD_9uyXrGVs))

# 「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！

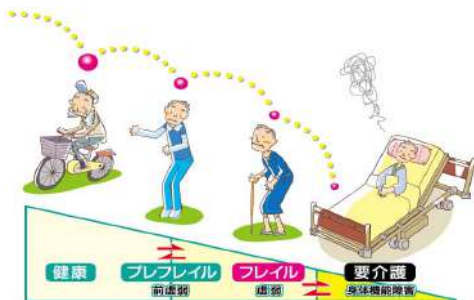
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



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

## 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。

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

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もできる運動でも、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りることが大切です。  
※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！

東京大学 高齢社会総合研究機構では・・・

新型コロナウイルス（COVID-19）に負けない

おうち時間を健やかに楽しむ知恵袋

「おうちえ」発信コンテンツ（作成中）

- 1 おいしく食べて、運動も（健康）
- (1) 健康管理
- ① 高齢者がとくに注意したいこと
- ② 生活不活発病に注意（孫先生・田中さん）
- ③ 持病の重症化に注意（孫先生・田中さん）
- ④ 認知機能の低下に注意（孫先生・田中さん）
- (2) 食・栄養・口腔
- ① 食生活の工夫（筋肉）
- ② 食生活の工夫（免疫）
- ③ お口の健康
- ④ パタカラ（口腔ケア、体操）
- (3) 運動
- ① できる範囲で身体を動かそう（孫先生）
- → 外出範囲，散歩，大層，日光浴
- ② 自宅で身体を動かそう（田中敏明先生）
- → 体操ビデオ関連
- ③ オンラインで身体を動かそう（檜山先生？秋山先生？）
- ④ 自分に合った運動を続けよう
- 2 うちで過ごす時間を豊かに（暮らし方，住まい方）
- 2 Stay Home を楽しく
- (1) 空間を楽しむ
- ① 家族が長く一緒に過ごす空間を考えてみよう（大月先生）
- ② 在宅ワークにおける住宅の使い方を考えてみよう（大月先生）
- (2) 健康に暮らす
- ① 転倒予防
- (3) 楽しみ方
- ① おうち時間を楽しむ方法
- → 植物など，手作りマスク，
- 3 ちいきで・ちかくで（地域，支え合い）
- (1) 家族の不安・悩み
- ① 家族の不安（菅原先生）
- ② 疲れを癒そう（中村先生，田中敏明先生）
- ③ 介護の長時間化（菅原先生）
- (2) 地域の不安・悩み
- ① 通所サービス（菅原先生）
- (3) 社会参加
- ① デジタル機器を活用するコミュニケーション
- 4 えがおで乗り切る
- (1) 精神面
- ① 疲れやうつに注意（孫先生？菅原先生？）
- ② 不安や閉じこもり（菅原先生・中村先生）
- ③ 心の健康・ストレス・差別（菅原先生）
- ④ 活発な人，インドアな人（菅原先生）

- 平常時のまちづくりの方向性
  - 孤立を防ぐ
    - 人々が出会いやすいまちづくり
- 新型コロナウイルス対策のまちづくりの方向性
  - Stay Homeが原則
  - だが、家に閉じこもっていると、様々な問題が
  - 体の健康→フレイル（虚弱・脆弱）予防
    - 運動不足
    - 食の偏り
  - 心の健康
    - 孤立化の進展
      - 電話、Zoom、声・映像でつながることの重要性
      - 地域でのつながり「一人ではないよ」
    - 慣れないリモートワーク
      - 予定を立ててルーティーンを作る（時間リズムを維持）
      - 今日が何曜日かわからなくなる
    - 慣れない「家族がいつも一緒」
      - 家族で「予定」を共有、予定を話そう
      - 「看板」をつくろう（親しき仲にも礼儀あり）
      - 「逃げ場」を作ろう

- 発想の転換

- 「**気をつけて**」外へ出てみよう

- 注意

- マスクをしよう

- 3m-4mのSocial Distance（社会的距離）を保とう

- 人がいないときの外出

- 「庭」づくり

- 地域でできることは何か？

- 情報提供

- スマホ、PCが使えない人へのOut Reach

- 電話、情報のポスト投函、スマホ等の講習会



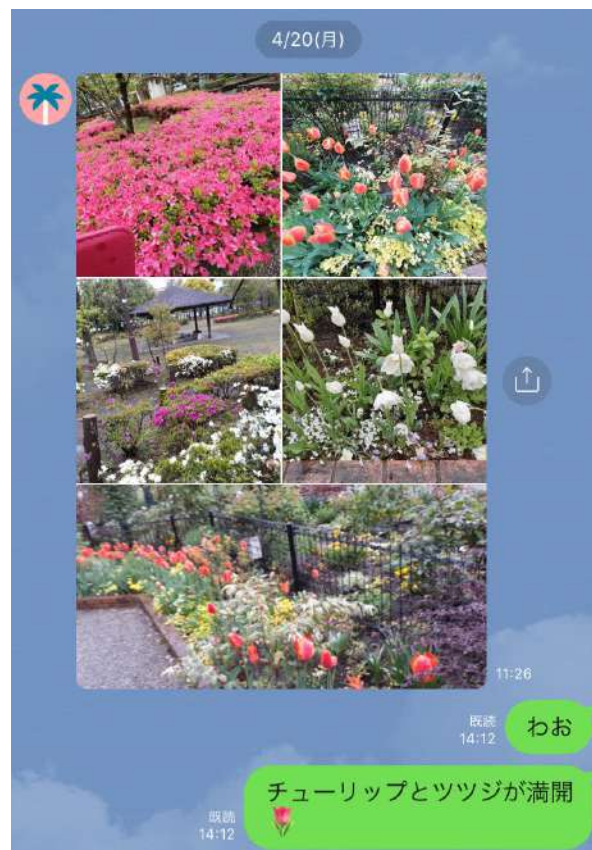
どこまで気を遣ってほしいのかを伝える



窓越しのコミュニケーション  
人間にも適用可能



東日本団震災時の  
幸せの黄色いハンカチ  
元気ですよ。のお知らせ



お散歩の途中で見つけた  
季節の写真を  
地域で共有



お友達の手術に折り鶴を届けたい  
けど、現物を送れないので、  
スマホで写真を送る

**いろいろなレベルの「知恵」を集めよう  
衆知を集めてコロナを乗り越えよう！！**