

新型コロナ対策を踏まえた

介護予防

社会参加

栄養

口腔

運動

認知症予防
うつ

● コロナ禍における健康づくりのポイント

新型コロナウイルス流行期が長引くと、家に閉じこもりがちになる方が増えています(生活不活発)。生活が不活発になると心身の機能が低下してフレイル(虚弱)を引き起こし、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります。

本書では、感染予防をしながら元気に過ごすためのポイントを紹介しています。いきいきとした毎日を過ごせるために、ぜひご活用ください。



も く じ

「新型コロナウイルス感染症」気を付けたいポイント	1
外出自粛によるフレイルを予防しましょう	3
自分なりに人と繋がりましょう！	4
健康長寿はお口から！	5
「口腔体操」で口全体の機能の維持を！	6
元気な身体は食べ物からつくられます	7
1日3食でこれくらい食べましょう♪	8
自粛中こそ認知症予防に取り組もう！	9
うつ状態や心の不調に気をつけましょう。	9
体を動かして体力をつけよう！	10
浦添市の介護予防事業のご紹介	11



「新型コロナウイルス感染症」気を付けたいポイント

新型コロナウイルスに感染した方の8割は軽症で済む一方、高齢者や糖尿病、肺疾患などの基礎疾患をお持ちの方は、重症化しやすいので注意しましょう。感染拡大を防ぐには私たち1人ひとりが新型コロナウイルス感染症に対する正しい知識を持ち、基本的な予防をしっかりと行い「感染しない・させない」を徹底することが大切です。

～ 新型コロナウイルスとは？ ～

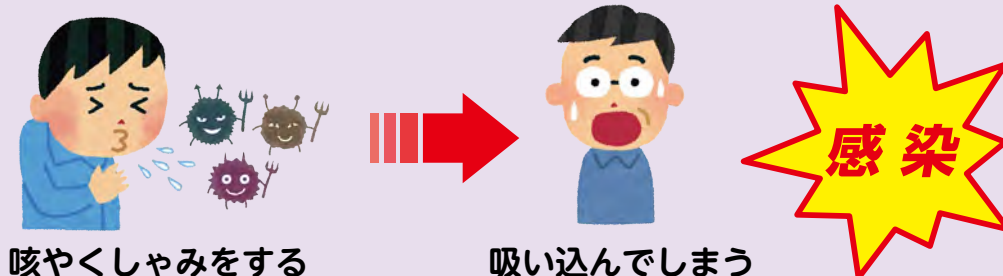
発熱、咳、咽頭痛、倦怠感、味覚・臭覚の低下や消失が代表的な症状です。また、症状がなくてもぐったりしている、食欲がない、動きが緩慢などにも気を付けましょう。

★インフルエンザワクチンを受けましょう。⇒これから冬場になるとインフルエンザ感染症が増加すると言われています。症状がコロナウイルスと似ていますのでインフルエンザワクチンを接種し予防をしましょう。

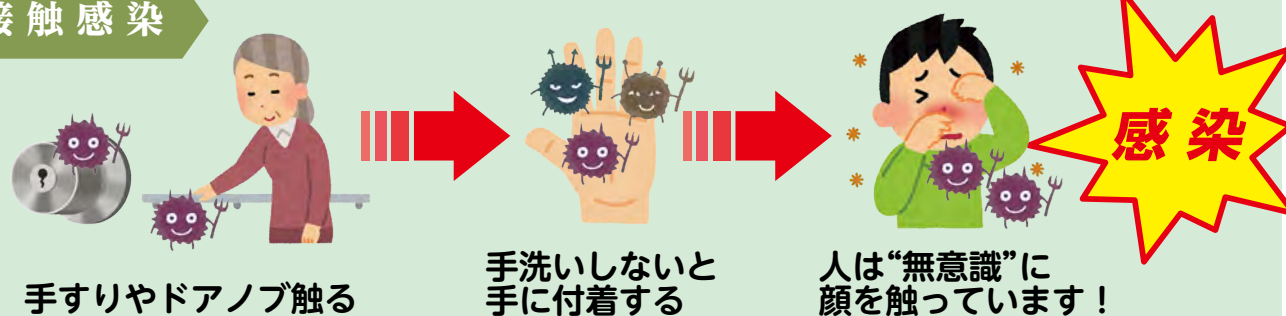
～ どうやってうつるの？ ～

一般的に飛沫感染と接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話をする環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

飛沫感染



接触感染

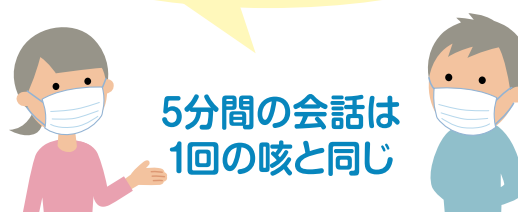


～ うつさない うつらないために ～

①マスクを上手に使いましょう。

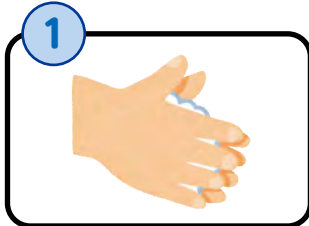


会話をするときは
マスクをつけましょう！

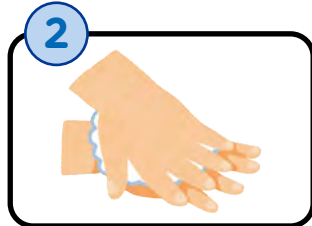


②こまめに手洗いをしましょう。

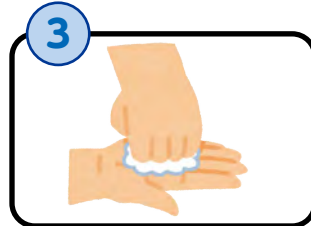
正しい手の洗い方



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。



手の甲をのばすようにこすります。



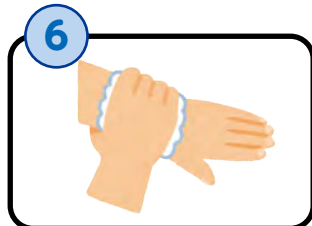
指先・爪の間に念入りにこすります。



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。

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

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。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時

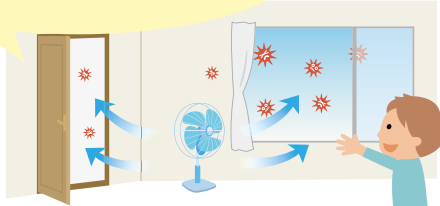


外にあるものに
触った時

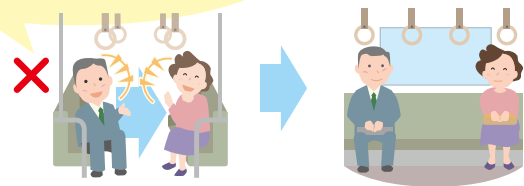


③三密(密閉・密集・密接)の場面での対策をしましょう。

窓やドアを開け
こまめに換気を！



バスやエレベーターでは
会話を慎みましょう！

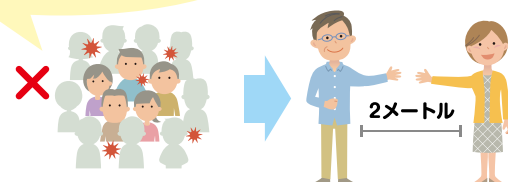


飲食店でも距離を取りましょう！

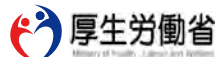
- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る
- ・長時間の会食は避ける



他の人と
十分な距離を取る！



コロナウイルス感染症については下記でもご覧いただけます。



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

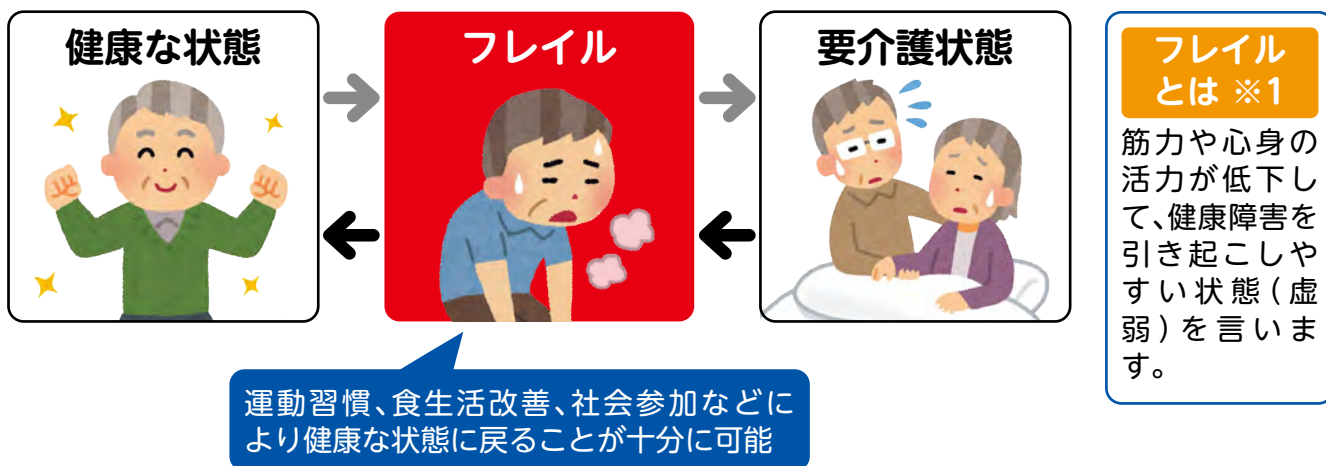
0120-565653



外出自粛によるフレイルを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症による閉じこもりがちな生活で気を付けたいポイント

感染予防とあわせて注意しなければならないのが生活の不活発です。感染を防ぐために家に閉じこもっていると、身体活動量が減り、筋力低下につながります。さらには、外からの刺激が減るため、脳の機能も衰えるなどの悪循環に陥りやすくなります。生活の不活発はフレイル※1（心身の虚弱状態）を招くだけでなく、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります。



フレイルかどうかをチェックしよう！

以下の5つの項目のうち、あてはまる状態はありませんか？
あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いがあります



1～2項目当てはまる人

3項目以上当てはまる人

フレイルの前段階
(プレフレイル)

フレイルの疑いあり

自分なりに人と繋がりましょう！

フレイルの始まりは
社会とのつながりが減ることから

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように！



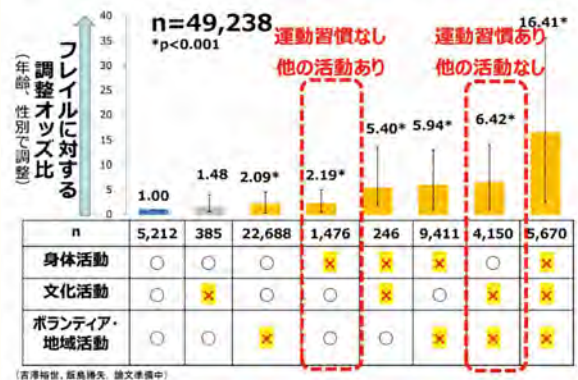
～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(東京大学高齢社会総合研究機構・新藤隆夫：作図)
東京大学 高齢社会総合研究機構、新藤隆夫ら
東京大学 高齢社会総合研究機構、(高齢社会学研究所)「高齢・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者生活支援の構築」
と包括的介護予防プログラムの構築および検証を目的とした調査研究。 (H26年度報告書より：抄要図)

26

社会参加している人の方が
元気である率が高い！

様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク



地域ではコロナ禍でも繋がれる活動があります。
自分なりに始めてみましょう

換気の良い場所で、適度に距離を取りながら、話すときにはマスクをつけて、感染対策をしながら人と関わり、工夫しながらやりたいことをあきらめずに繋がりましょう。



ラジオ体操

外で距離を取りながらみんなとできる体操

電話やお手紙

友人へ電話やお手紙
励まし合う仲間づくり



ウォーキングやお散歩

一緒にお散歩や
すれ違うときに
手を振ったり、
挨拶したり



健康長寿はお口から！

オーラルフレイル

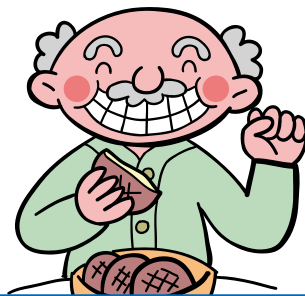
私たちの口は、食べる・話す・表情をつくる・唾液を出すなど、生きていくために欠かせない役割を担っています。お口の働き（口腔機能）の低下を『オーラルフレイル』と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え、介護が必要な状態になる原因の一つとも言われています。正しくケアをして、いつまでも元気で健康長寿を目指しましょう！

自粛生活がきっかけで「口の寝たきり」を招く恐れが！

- ⚠ 間食の増加 ⚠ 不規則な生活習慣 ⚠ 会話が減り、お口を動かす機会がへった
- ⚠ 外出しないからといって歯みがきを怠っている

こんな症状に心あたりはありませんか？

- 口が渇く
- 固い物が噛めない
- 薬が飲みにくい
- うがいがうまく出来ない



- 食べ物をこぼす
- むせる
- 口臭がある
- 痰がからむ

これらの症状は「口腔機能」の低下が原因かもしれません。

口腔機能の低下は心身全体の健康に影響します。

「口腔機能の低下」が原因で起こる病気の例

脳卒中・心臓病など

むし歯菌、歯周病の菌が全身に回り、脳卒中や心臓病の原因になるといわれています。

認知症

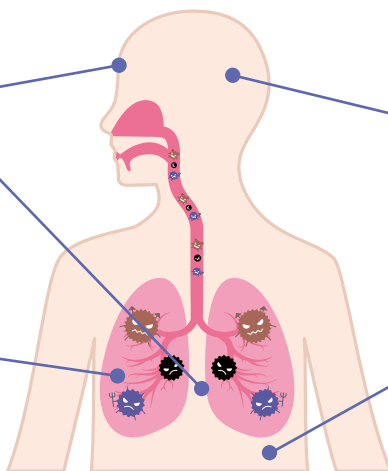
かむ力が衰えると、脳への刺激が少なくなり、認知症の発症・進行のおそれがあります。

誤嚥性肺炎・インフルエンザなど

歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜を冒し、肺炎やインフルエンザ等に感染しやすくなります。

糖尿病

むし歯や歯周病などに感染した状態はインスリンの反応が悪くなり血糖値が高くなりがちになります。



閉じこもり・うつ



低栄養状態で体が衰弱したり、口臭が気になると家にこもりがちになります。こうした状態が続くと、筋力が低下したり、うつ状態となるなど最終的には要介護状態に進む恐れがあります。

「口腔体操」で口全体の機能の維持を！

歯と口の健康を守るためのポイント

口の中を清潔に保つ

- 毎食後、正しい歯みがき、義歯や舌の清掃などで、お口の中をきれいに保ちましょう。

義歯(入れ歯)をいれる

- 歯が抜けている場合は、自分に合った義歯(入れ歯など)をいれましょう。

定期的に歯科に行く

- 定期的に歯科医院に行き、歯と口の状態などをチェックしてもらいましょう。

口腔体操などで口を動かす

- 口腔体操などで毎日口を動かして、口腔機能を維持しましょう。

新型コロナウイルス
感染予防には
口腔ケアが重要!!



口
腔

★お口のエクササイズの効果★

- ・食物をかむ力をつける
- ・唾液の分泌を促す

舌・ほほ・くちびるの筋肉の働きを良くします。唾液の分泌は飲み込みを助けたり、むし歯や歯周病を防ぎます。

口のエクササイズで口腔機能をアップ！

1. 舌の体操



前



左 右



上



下



まわす

2. くちびる・ほほの体操



いー



うー



頬のふくらまし



頬すぼめ

3. 唾液腺マッサージ



耳の前をおして
後ろから前へ回す



あごの先を
下からおす



あごの骨の内側を
後ろから前に
ずらしながらおす

元気な身体は食べ物からつくられます

栄養バランスの良い食事を心がけましょう!!

高齢期は食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいため毎日の食事の中で栄養をしっかり摂る事が大切です。

食事は「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくとりましょう。

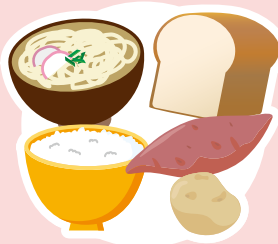
食欲がないときは、おかずだけでも食べましょう。



主食・おかず・間食を しっかりと!

主 食

ごはん・パン・麺類などで
エネルギーになる主食を
欠かさずに食べましょう。



おかず

肉・魚・卵、大豆製品(豆腐、納豆等)のおかずで、たんぱく質をしっかり摂りましょう。



間 食

牛乳・ヨーグルトなどや、チーズ、プリンなどでたんぱく質を補給。



副 菜

野菜・きのこ・いも・海藻(わかめ、こんぶ、ひじき等)などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだおかずも摂りましょう。



水 分

高齢期になると、のどの渇きに対するセンサーも若い時に比べて感覚が鈍くなってきます。「のどが渴いたな。」と感じるよりも前もってこまめに水分補給をするようにしましょう。



今だからこそ 摂りたい栄養素!

- 発酵食品(みそ、納豆、ヨーグルト、キムチ 等)
- ビタミン豊富な旬の野菜や果物にんにく、しょうが、ねぎ 等の薬味

免疫力 アップ!!

浦添市の 要介護状態となる 主な原因

・認知症

・筋骨格の病気

・脳卒中

高血圧 予防

塩分や脂質の摂り過ぎに注意し、野菜、果物、乳製品もバランス良く摂取しましょう。

筋肉・体力 UP!

毎食たんぱく質を1～2品摂りましょう。
(お肉やお魚、卵、豆腐等 大豆製品)

骨粗しょう症 予防!

カルシウム(小魚、にんじん、ホウレン草等の緑黄色野菜) ビタミンD(きのこ類、キクラゲ等) ビタミンK(海藻類、キャベツ等)を摂りましょう。

1日3食でこれくらい食べましょう♪

～あなたの手のひらに合わせて～

①カルシウムを補給する

乳製品
コップ
1杯

200g



★手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあった量の目安となります。

★表中のg数は、75歳以上の女性で自宅にいてほとんど外出しない方の量を示しています(1日あたり1,400kcal)

★体格や活動量に合わせて、主食の量を増やしたり、写真の量よりやや多めに食べましょう。

②血や肉をつくる

タンパク質を豊富に含みます。肉は脂身の少ないものを選びましょう。

魚

60g
切り身1枚



肉

60g
薄切り3枚



たまご

50g
1個



大豆製品

80g



③からだの調子を良くする

ビタミンA・C、食物繊維を豊富に含みます。1日に5～6皿の野菜料理(煮物、炒め物、サラダ等)を摂りましょう。

緑黄色野菜
両手1杯

150g



淡色野菜
両手2杯

200g



果物
片手1杯

170g



いも類

100g
中1個



海藻(水戻し・
きのこ・こんにゃく
両手一杯)

20g



④力や体温となる

体格や活動量に合わせて主食(ごはん、パン、麺類)や油、砂糖の量を調節しましょう。

ごはん茶碗1杯×2食



食パン1枚



あぶら
(料理や菓子等含む)
大さじ1～2



砂糖
(料理や菓子等含む)
大さじ1～2



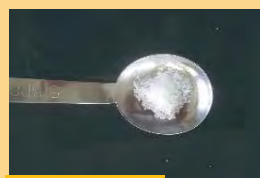
⑤調味料

塩分は1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧・慢性腎臓病の方は6gにしましょう。

塩

小さじ1/5

塩分1g



しょうゆ

小さじ1

塩分1g



みそ

大さじ1/2

塩分1g



パンや麺類、ハム等に塩分が含まれています。調味料からとる塩分は3g程度に控えましょう。

「サッとごはん」は、広報うらそえの人気コーナー。簡単手軽に栄養いっぱい
のアイデアレシピと動画がQRコードからご覧になれます。
いきいき高齢支援課窓口カウンター前
にもレシピ集を設置しています。
お気軽にご相談下さい。



サッとごはん
レシピ集
市HPより

自粛中こそ認知症予防に取り組もう！

自粛生活では、外での習慣的な活動が減ってしまうために認知機能が低下しやすい状況にあります。工夫して上手に過ごしましょう。

認知症予防には、**運動** **知的活動** **コミュニケーション** が大事です。

運 動

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング
- ・筋肉トレーニング
- ・コグニサイズ
(認知症予防プログラム)

知的活動

- ・掃除や片付けや料理
- ・塗り絵や計算ドリル
- ・手芸

頭と手先を使うことが大事

コミュニケーション

- ・電話でおしゃべり
- ・屋外でマスクをつけて会話
- ・テレビ電話



認知症と診断のついている場合も悪化予防が大事です。

- ★大きく生活が変化しないような日課をすごせるようにしましょう。
- ★生活リズムや生理機能(排泄、睡眠など)を整えることを大事にしましょう。
- ★無気力、落ち着かない、感情の起伏が激しくなったり、これまでに出来ていたことが急に難しくなり失敗が増えたと言うことがあるときは早めに相談しましょう。



うつ状態や心の不調に気をつけましょう。

高齢期は「うつ」を招きやすい状況にあります。感染予防による自粛により、自宅にこもる事が増えると気持ちが落ち込みやすくなります。早めに気づいて相談・受診しましょう。

ご本人で気づきづらいこともあるので、周囲が気にかけることも大事です。

「うつ」に気づくポイント

☒ 次の5項目の中から **2項目以上該当する際は要注意**です！

- ☐ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- ☐ (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ☐ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思わない
- ☐ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする



体を動かして体力をつけよう！

高齢期は、寝たり起きたりの生活を2週間続けると7年分の筋力を失うと言われています。
自粛中も積極的に動くことを心がけましょう。

ラジオ体操・テレビ体操

時間を意識して体を動かそう!!
NHKラジオ・NHK総合・
NHKEテレ



ラジオ 第1	ラジオ 第2(再)	ラジオ 第2	ラジオ 第2(再)
6:30~ 6:40	8:40~ 8:50	12:00~ 12:10	15:00~ 15:10
毎日	月~土		

Eテレ 2チャンネル	総合 1チャンネル	総合 1チャンネル
6:25~	11:30~	14:55~
毎日	月~金	

外に出て歩きましょう。



朝や夕方の涼しい時間に
ゆっくりお散歩しましょう。
*外ではマスクははずして歩きましょう。

体力・筋力をつけましょう!! (10回1セットでゆっくり行います。)

テレビを見ながら ~お皿あらいながら~ 掃除しながら~

鍛えている筋肉



イスに深く座り背中を
まっすぐに



同じ足で連続して
行いましょう

左右膝のばし

かかと上げ

イスをつかんで立ちます。



肩幅に足を
広げる



膝が
つま先より
前に出ない
ように

イスに腰掛けて
いくように
おしりを下げて
いきます

スクワット

浦添市の介護予防事業のご紹介

介護予防に取り組み、フレイルの状態の回復や健康長寿を延ばしいつまでも住み慣れた地域で自分らしく自立した生活を送るために、浦添市の「介護予防・日常生活支援総合事業（一般介護予防・介護予防・生活支援サービス事業）」を利用してみませんか。（利用料はお問い合わせ下さい）

1) 浦添市の一般介護予防事業

65歳以上の方を対象に、健康維持や介護予防の普及啓発を目的とした事業です。自分に合った活動に参加して、運動・趣味・楽しみを見つけてみませんか。

◆ 生きいき健康クラブ

市内の自治会などで筋力向上トレーニングや口腔体操、脳トレ、手芸や折り紙などの余暇活動の支援を行います。



◆ いまいゆくらぶ（水中運動教室）

水中運動で負荷をおさえた筋力トレーニングを行います。



◆ 生きいき貯筋くらぶ

筋力トレーニングマシンを利用して、下半身の筋力や柔軟性、バランス力を鍛えます。



◆ いきいき体操教室（コグニサイズ）

あたまを使いながら同時に運動も行い、脳と体を鍛える認知症予防運動です。



✿他にも、各施設に出向き、専門職による講話や実習、自主活動の立ち上げ支援など団体向けの事業も行っています。

- ・自主体操サークル（コグニサイズ・いきいき百歳体操）
- ・栄養教室（ぬちぐすい栄養教室、らく楽料理教室等）
- ・地域で介護予防活動を行っている団体へ、リハビリ専門職の派遣



✿介護予防・日常生活支援総合事業のお問い合わせ先

浦添市役所：いきいき高齢支援課 予防支援係 ☎直通876-1292

新型コロナウイルス感染症拡大により中止となる事業もありますのでお気軽にお問い合わせください。

2)介護予防・生活支援サービス事業

介護予防や生活支援が必要な人向けのサービスです。要支援1・2と認定された人、基本チェックリストで総合事業対象者に該当した人が利用できます。



訪問型サービス

◆訪問サービスC(結ゆい訪問サービス)

生活機能の低下があり、自宅に閉じこもりがちな方に対し専門職が概ね3か月間自宅を訪問し、健康相談や運動の指導を行います。



理学療法士・作業療法士・
言語聴覚士のリハビリ



栄養士の
栄養相談



歯科衛生士より
お口の健康講座



保健師・看護師より
保健相談

◆介護予防訪問介護相当サービス(生活援助・身体介護)

介護福祉士等の専門職の方が病気等に注意をしながら、利用者本人ができることはご自分でを行い、訪問介護員は安全を確保しながら常に介助できる状態で、家事や入浴、移動等の支援をします。



◆訪問サービスA(緩和型)

ヘルパーさんの家事代行サービスで、日常生活での様々な家事を行い、利用者様が元気になり、できることが増えるように支援します。



通所型サービス

◆介護予防通所介護相当サービス(デイサービス)

(介護度により利用料設定)

食事や入浴・排泄等の生活上の支援及び健康管理、日常生活機能向上の為に機能訓練やレクリエーションを行います。



◆通所サービスC(短期集中型) (利用料はお問い合わせください)

下記の内容を概ね3か月間に専門職が実施し、生活機能の向上、要支援状態の回復、要介護状態になる事の予防等を行うサービスです。

- ・運動機能向上のプログラム(マシントレーニング等)実施
- ・口腔機能向上プログラム(歯科医院にてお口の訓練等)実施



浦添市地域包括支援センター

地域包括支援センターは健康・介護・福祉等の様々な面から総合的な支援を行うための総合相談機関です。お気軽にご相談ください。(相談無料)

※お住いの地域(中学校区)によって、担当の地域包括支援センターが異なります。

地域包括支援センター
さっとん
浦添中学校区
877-3103

地域包括支援センター
ライフサポート
仲西中学校区
875-2560



地域包括支援センター
ゆいまある
浦西中学校区
917-5320

地域包括支援センター
みなとん
港川中学校区
876-3710

地域包括支援センター
ていだ
神森中学校区
870-0150

相談内容の例

- ・介護予防教室を受けたい。
- ・介護保険サービスの相談をしたい。
- ・高齢者の虐待について相談したい。
- ・物忘れが気になる。

新型コロナウイルス相談窓口

症状のある方	発熱等の風邪症状、息苦しさ、強いだるさがある方。
接 触 者 等	陽性の方と接触のあった方。接触確認アプリCOCOAで通知のあった方等。症状の有無は問いません。



コールセンター
098-866-2129

受診・検査希望あり
(診療所または検査協力医療機関を紹介)

