

高齢者のみなさんへ

# 適切な外出と会話を

「緊急事態宣言」、「不要不急の外出の自粛」…でも、外出や会話をしないと、特に高齢の方は筋力も免疫力も下がってしまいます。新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

## 外出

国の専門家会議（令和2年3月19日）で、高齢者のみなさんへ次のとおり提言しています。

- 外出機会を確保することは、日々の健康を維持するためにも重要
- 一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い

次のような条件では感染のリスクが低いため  
1日1回は人混みを避けて外出し、筋力が落ちないように心がけましょう。

- ① 広い（天井が高い）空間
  - ② 窓やドアが頻回に開いて換気ができる場所
- ①～②の条件のもと、1時間以内

近所のスーパー等での買い物は過度に警戒する必要はありません。  
ただし、他の方が触れた物に触ることが多くなるため  
帰宅して石けんで手洗い・うがいをするまでは顔（目・鼻・口）に触れないようにしましょう。



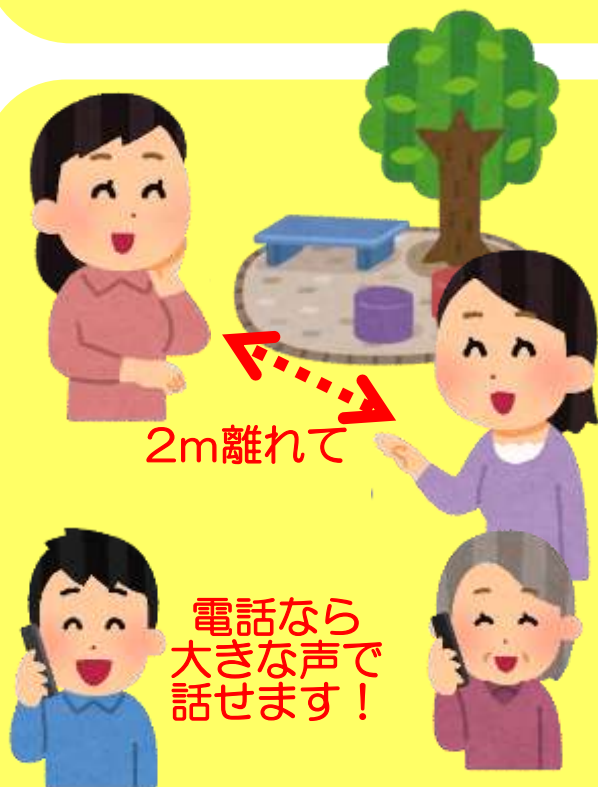
## 会話

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつや認知症のリスクが増えます。唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が弱ることで、きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。

### 1日1回以上は誰かと会話（電話）を

2m離れた状態で、屋外や換気状態が良い場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われています。マスク着用であれば、さらに安心です。

外出しにくい方は、少なくとも1日に1回、家族や近隣の方など、どなたかと電話をして、お互いに元気であるか確認したり、楽しくお話をすることも大切です。



電話なら  
大きな声で  
話せます！

（裏面） ウイルスに負けない身体づくりのコツ→

# ウイルスに負けない身体づくりのコツ

## 運動

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出  
できれば1日4,000歩以上
- テレビの合い間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、体温が上がるくらいの体操  
ラジオ体操・みんなの体操など
- ★自宅で  
NHK Eテレ 毎朝6:25~6:35
- ★近所の公園で開催している場合も
- 週2~3回の  
筋力トレーニングも必要  
イスからの立ち上がり（下図参照）



## 栄養

- 1日3食、バランスのよい食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維をとる
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかりと摂る（※）

※食事制限がある方は  
かかりつけ医の  
指示に従ってください



## 口腔

- 毎食後・寝る前の歯みがき  
お口の手入れで他の感染症も予防
- 1日1回ゆっくりと口と舌の運動  
「パ・パ・パ」・「タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ」・「ラ・ラ・ラ」  
「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」  
をはっきりと5回くりかえす
- いつもより硬めの食材を多く取り入れて  
お口の筋力アップ
- 早口ことば、鼻歌を歌う



## その他

- 質の良い睡眠  
お酒は睡眠の質を下げるので、控えめに
- 笑い力で免疫力アップ  
笑うと自律神経のバランスが整い  
NK（ナチュラルキラー）細胞が  
活性化して免疫力が上がる



参考：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」  
筑波大学 久野研究室 「コロナウイルスは手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔」

## 足の筋力低下を防ぐ イスからの立ち上がり運動 10回×2セット

### 効果

浴槽の出入り  
トイレの立ち座り  
などの動作が  
楽になります！



1

- 両手を胸の前で重ねて足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

2

- あごを引いて正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

3

- 「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります

大きな声で、1秒ずつ、ゆっくり数えると、より効果的です。