

高齢者の方へ

新型コロナウイルス、フレイルを防いで

# すこやかな毎を送るために

「新しい生活様式」を実践しましょう!

監修／岡部信彦(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議委員・川崎市健康安全研究所所長)



\*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。

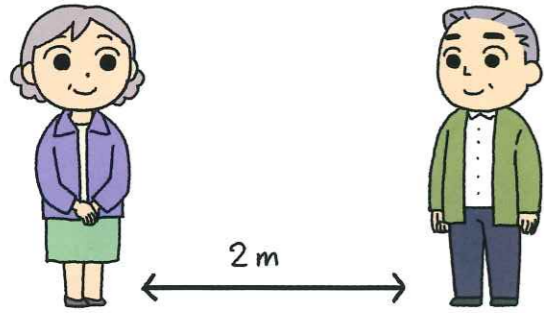
新型コロナウイルス感染症を防ぐには、人との接触を減らすために身体的距離を保つこと、マスクの着用や手洗いの徹底などを、毎日の生活で続けていくことが大切です。

とくに高齢者のみなさんは感染すると重症化するおそれがあります。不自由さを感じることもあると思いますが、みなさん自身を守るだけでなく、周りの人みんなの命を守るために、新しい生活様式の実践にご協力をお願いいたします。

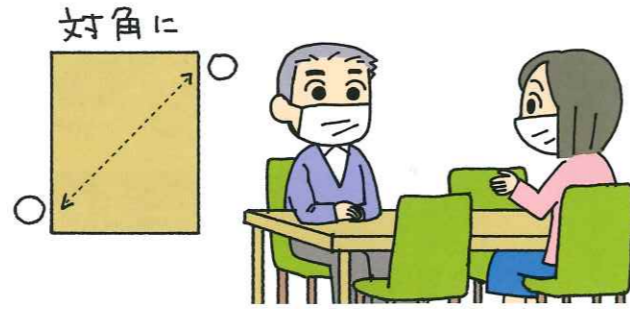


## 感染防止の3つの基本

感染防止のために①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗い**という3つの基本を守りましょう。



人との間隔は**できるだけ2m (最低でも1m)**はあけましょう。



会話をするときは、可能な限り**真正面を避けて**話しましょう。



出かけるときは、人が密集する場所や密閉された屋内などは避けましょう。

\*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。



外出時や屋内でも誰かと会話をするときに、**人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用**しましょう。ただし、**夏場は熱中症に十分注意**を。



帰宅したら、**まず手や顔を洗**いましょう。また、人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりしましょう。



手洗いは**20~30秒程度**かけて**流水とせっけん**で丁寧に洗いましょう(手指消毒薬の使用も可。「正しい手洗い」はP3参照)。

**!** 体調がすぐれないときは、(自分だけでなく相手のためにも)自分と同じ高齢者や持病があるような**「感染したら重症化するリスクが高い人」**と会うのは遠慮しましょう。

## 「正しい手洗い」を覚えましょう

外出先から帰宅したとき、調理の前後や食事前などにこまめに流水とせっけんで手を洗いましょう。また、手洗いの前に時計や指輪ははずしておきましょう。爪は普段から短く切っておきましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ泡立てて、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



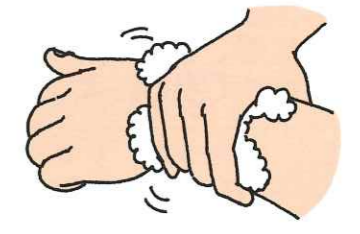
3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

## 移動するときの感染対策

地域によって感染状況は異なります。感染の再拡大につながるおそれがあるので、旅行などは控え、遠出の必要がある場合も、それぞれの地域の状況を考慮してから判断しましょう。



国や都道府県、自治体の発表やニュースに注意し、各地域の感染状況を確認しておきましょう。



感染が拡大している地域からの移動、感染が拡大している地域への移動は控えましょう。



感染が拡大している場合は、帰省や旅行は控えめにし、遠出はやむを得ない場合にしましょう。



発症したときのために、いつ誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。接触確認アプリ\*の活用も。

\*接触確認アプリ：スマートフォンにインストールすることで、互いにわからない形で接触した可能性について通知を受けることができます。くわしくは厚生労働省HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)



# 感染防止のための

## わが家の日常生活

### 新しい生活様式の基本

- 毎朝の「体温測定」と「健康チェック」。  
発熱またはかぜの症状がある場合は、  
すぐに相談しましょう(裏表紙参照)。
- まめに「手洗い」や「手指消毒」をしましょう。
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動  
や食事、禁煙等、適切な生活習慣を  
理解して実行しましょう。
- 「咳エチケット」を心がけましょう。
- こまめに「換気」をしましょう。暑いとき  
はエアコンを併用して室温の調整を。
- 「身体的距離の確保」を守りましょう。
- 「3密(密集・密接・密閉)」を回避し  
ましょう。

### 新しい生活様式の基本をおさえて、新しいライフスタイルを毎日の習慣にしましょう!

以下は、ある高齢者夫婦(子どもや孫とは離れて暮らしている)を例にした1日の様子です。アドバイスも参考にしながら、みなさんの日常生活を見直してみましょう。

#### AM7:00 体温測定と健康チェックで1日をスタート!



**アドバイス** 毎朝、忘れずに体温を測り、体調をチェックしましょう。また、暑くなりそうな日は熱中症に注意して過ごしましょう。▶熱中症を防ぐために(P11参照)

#### AM10:00 家では換気、外ではマスクを忘れずに!



**アドバイス** 家にいるときも定期的に換気をしましょう。また、外出するときは「咳エチケット」(P5参照)を心がけましょう。

#### PM2:00 生活の中の「密」を避ける工夫をしよう!



**アドバイス** 店がすいている時間帯に買い物に行き、混んでいる場所(エレベーターなど)は避けましょう。また帰宅したら、まずは必ず手洗いをしましょう。

#### PM4:00 コロナだけでなく、フレイル予防も忘れずに!



**アドバイス** 「3密」を避けて散歩に出るなど、積極的に体を動かす機会をつくりましょう。▶フレイルを防ぐために(P8~10参照)

#### PM9:00 こんなときだから人とのつながりを大切に!



**アドバイス** 孤立を防ぐ「人とのつながり」は高齢者にとって特に大切です。「3密」を回避しながらも、心の絆を強くするコミュニケーションを工夫しましょう。

#### 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫で、ウイルスをほかの人に感染させるのを防ぎましょう。

#### 正しい例

- マスクを着用する(口や鼻を覆う)。
- マスクがないときはティッシュ、ハンカチで口や鼻を覆う。
- とっさのときは袖で口や鼻を覆う。

#### 悪い例

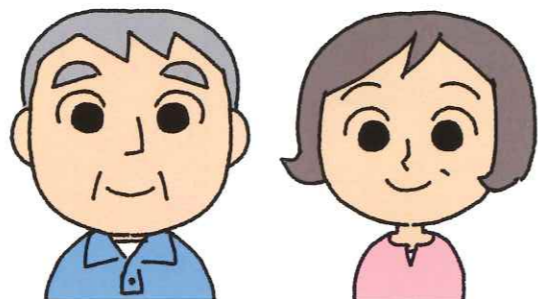
- ✗ 何もせずに咳やくしゃみをする。
- ✗ 咳やくしゃみを手でおさえる。



## 日常生活の注意点

# こんな生活場面ではどうする？

新しい生活様式を実践していくなかで、具体的に「こんなとき、どうする？」といったことがあるのではないのでしょうか。ここでは、さまざまな生活場面にあわせた感染防止の工夫例を紹介します。高齢者にも無理なくできる工夫を実践しましょう。

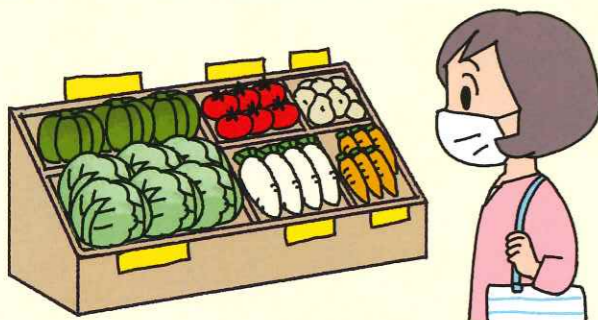


### 生活場面① 買い物

店舗などで不特定多数の人たちと一緒にいる時間や接触機会をなるべく少なくするために、すいている時間帯の買い物や、人との十分な距離の確保を心がけましょう。

- ひとりや少人数ですいた時間に行く。
- 買い物の計画を立てて素早くすませる。
- ネットなどの通販も利用する。

- レジに並ぶときは前後にスペースをとる。
- サンプルなど展示品をむやみにさわらない。
- 現金をやりとりしない電子決済を利用する。



### 生活場面② 公共交通機関の利用

電車やバスでの移動が必要な場合は、なるべくすいている時間帯に利用しましょう。また、近距離の場合はウォーキングのつもりで徒歩移動も検討しましょう。

- 混んでいる時間帯の利用を避ける。
- 車内では会話を控えめにする。



- 徒歩や自転車の利用も併用する。



\*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。

### 生活場面③ 食事

食事をするときには、どうしてもマスクをはずさなければなりません。そのときの状況に応じて、自分ができる感染防止の工夫をしましょう。

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用する。
- 大皿は避け、料理は個々に盛りつける。
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。
- 屋外空間で気持ちよく食べる。
- 対面ではなく、横並びで座る。



### 生活場面④ 娯楽、スポーツなど

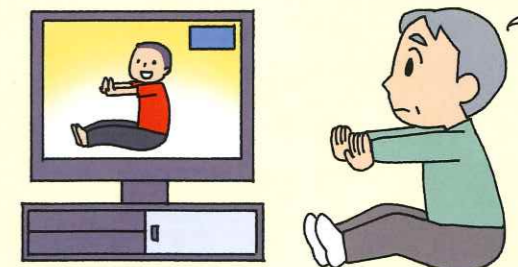
娯楽やスポーツは、自宅か屋外、または広いスペースを確保した空間で行いましょう。高齢者も筋トレなどの運動は大切ですが、無理は禁物です。自分のペースで行いましょう。

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ。
- ジョギングやウォーキングは少人数で行う。
- すれ違うときは距離をとるマナーを守る。



\*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。

- 筋トレやヨガは、人との間隔を十分にとるか、動画を活用して自宅で。
- 混むのを避けるため予約制を利用する。
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで行う。
- 狭い部屋には長時間いないようにする。



### 生活場面⑤ イベントや冠婚葬祭などの行事

家族や親族だけで判断できるものは、規模の縮小や延期・中止も検討しましょう。

- 「密」となるような多人数での会食は避ける。
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない。
- 互いにわからずに接触した場合に備えて、接触確認アプリ(P3参照)を活用する。





家の中にいて「動かないこと(生活不活発)」が続くと、心身の生活機能が衰えて、「フレイル※」が進行します。寝たり座ったりしたままで動かないという時間になるべくなくし、筋トレ、家事、ウォーキングなどで積極的に体を動かしましょう。

※フレイル：高齢期の心身の衰弱を示す用語です。進行すれば介護が必要になる危険がありますが、適切な対処で回復や改善が可能な状態です。

## 「おすすめ筋トレ」

### スクワット

(5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざがつま先から出るほど曲げすぎない。

両足は床につけて平行に保つ。



### ひざの伸展

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。



クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

### 片脚立ち

(左右1分間ずつ、1日2、3セット程度)

- ① 目を開けた状態で、床につかない程度に片方の脚を上げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



### 脚の横上げ

(左右5~10回、1日2、3セット程度)

- ① 両脚を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ② ひざが曲がらないように、ゆっくり脚を横に上げて数秒間その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、いすやテーブルをつかむ。



## 「気分転換にも役立つ」

### 家事

炊事、洗濯、掃除、庭の手入れといった家事を手を抜かずに行いましょう。自然と足腰の筋肉が鍛えられる運動になるだけでなく、日々の生活にハリが生まれます。



### 散歩

閉じこもりきりではなく、天気の良い日などは、気分転換もかねて散歩に出かけるなど屋外で体を動かしましょう。ただし、立ち話や人混みなど「3密」での運動は避けましょう。



「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか。歯みがきなど毎日の口の手入れを怠ることで口腔機能が低下した状態で、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。予防や改善のために歯みがきや義歯(入れ歯)の手入れを欠かさずに行いましょう。また、よくかんで食べたり、口を動かしたりして、口のまわりの筋肉を健康に保ちましょう。

## 「歯みがき」は忘れずに

毎食後、特に寝る前にしっかり歯みがきを行いましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。舌の掃除も口の中の清潔を保ちます。



## 「義歯」の手入れは丁寧に

義歯(入れ歯)は、口の中に装着したままではなく、必ずはずしてから、専用のブラシや洗浄剤などを使って丁寧に清掃しましょう。

## 「口を動かす」ことも大切

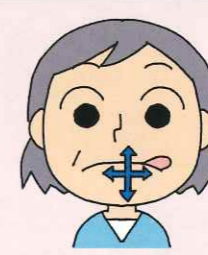
口をよく動かすために、歯ごたえのあるものを食べたり、電話などで人と話す機会を増やしたりしましょう。早口言葉などもおすすめです。



## おすすめ口腔体操



● 口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



● 舌を出して、上下左右に動かす。



● 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



● 口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。



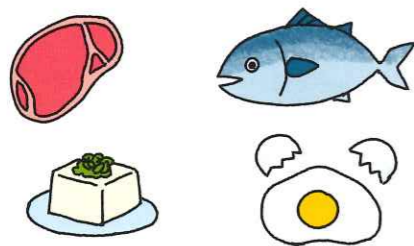
## フレイルを防ぐために③

# しっかり食べましょう!

外出しない生活が続くと食欲不振になりやすく「低栄養状態」に陥る危険があります。こんなときこそ1日3食バランスのよい食事を心がけて、体力や免疫力を維持しましょう。とくに高齢者はたんぱく質とエネルギーを積極的にとりましょう。

### 「たんぱく質」を積極的に

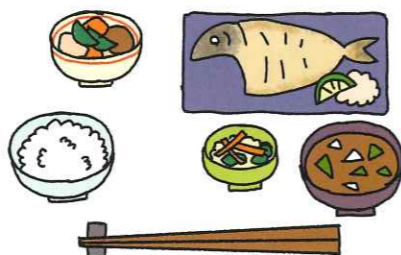
肉・魚・卵・大豆食品などのたんぱく質を、毎食とるように意識しましょう。筋肉を維持するために欠かせません。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

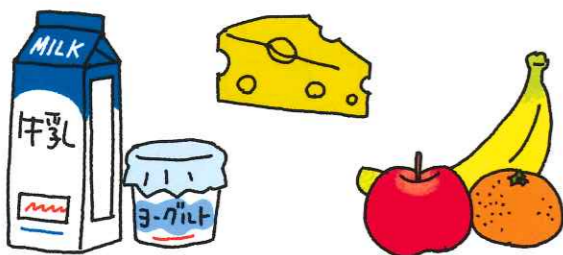
### 「一汁三菜」が食事の基本

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているのので、自然とバランスのよい栄養がとれます。毎日の献立の基本にしましょう。



### 「乳製品・果物」を間食に

牛乳・ヨーグルト・チーズなど乳製品や果物を間食にして、不足しがちなカルシウムやビタミンなどの栄養素を補いましょう。



### 「水分補給」はとても大切

高齢になるとのどが渇きにくい傾向があります。食事ときや入浴前後、起床後や就寝前などには水分補給を心がけましょう。



## フレイルを防ぐために④

# みんなで支え合いましょう!

人と人との「つながり」は誰にとっても重要ですが、ひとり暮らしの高齢者などにとっては特に大切です。外出を控える生活が続くことによる孤立を防ぎ、心身の健康を保つために、家族や友人と電話やメールなどで交流するなどして、お互いに支え合いましょう。

### 「交流方法」を工夫

ちょっとした挨拶や会話も心の安定には大切です。直接は会えない場合も多いので、電話、手紙やメール、SNSなどを活用しましょう。

### 「最新情報」を共有

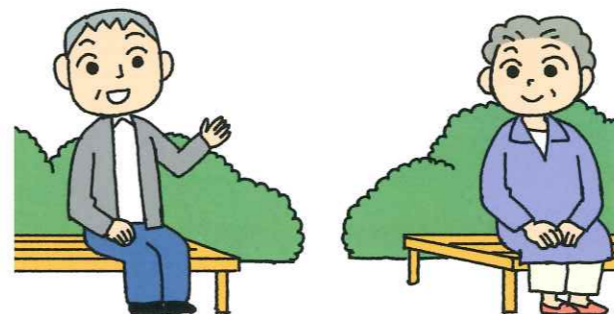
信頼できる人たちとの交流ができていれば、新型コロナウイルスについても最新情報が共有でき、デマの回避や不安の解消につながります。

## 熱中症を防ぐために

感染予防のためとはいえ暑いなかマスクをしていれば、体に負担がかかり熱中症の危険が高まります。外出を避けた在宅生活でも、室温や湿度が高ければ同様に危険です。とくに高齢者は熱中症になりやすいので注意しましょう。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

#### マスクは適宜はずしましょう



- 屋外で人と十分な距離(2m以上)離れているときは、マスクをはずす。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとる。
- 気温・湿度の高いなかでのマスク着用はとくに注意する。

#### 暑さを避けましょう

- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にして、日傘や帽子を利用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。

#### こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給する。
- 1日あたり1.2リットルを目安に。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



#### エアコンを使用しながら、こまめに換気をしましょう



- エアコンを利用するなどして、部屋の温度を調整する。
- 窓とドアなど2か所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後はエアコンの温度設定をこまめに調整する。

#### 日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体温測定、健康チェックを続ける。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。



#### 暑さに備えた体をつくりましょう

- 無理のない範囲で運動する。
- 水分補給を忘れずにする。
- 暑くなりはじめの時期から適度に運動をする。



厚生労働省資料をもとに作成



# 発熱などの症状がある場合は まず電話相談を

発熱の症状だけで、インフルエンザか新型コロナウイルス感染症かは判断できません。まずは「かかりつけ医」など身近にある医療機関に「必ず電話」で相談しましょう。

まずは、かかりつけ医に  
電話相談を

相談する医療機関に迷った場合は、  
「受診・相談センター」\*に相談

指定された診療・  
検査医療機関を受診

\*名称は都道府県によって異なります。

## ■インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状の有無	ワクチン接種の有無により、程度の差があるが、しばしば高熱が出る	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1、2日	1～14日(平均5、6日)
重症度	多くは軽症から中等症	重症になりうる

日本感染症学会資料を参考に作成

## 感染の心配があるとき～相談・受診の目安～

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに「帰国者・接触者相談センター（新型コロナウイルス受診相談窓口など）」などにご相談ください（これらに該当しない場合の相談も可能です）。

**高齢者の場合は、「重症化しやすい方」として目安を判断してください。**

●息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかが  
ある場合

●「重症化しやすい方」\*で、発熱や咳などの比較的軽いかぜの症状がある場合

\*重症化しやすい方：高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

●上記以外の方で発熱や咳など比較的軽いかぜの症状が続く場合

症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります）のほか、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご活用ください。
- なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

## 日々の生活についての不安や困りごとがあるときは

お住まいの地域の「地域包括支援センター」にご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者本人やその家族の生活を支えるための総合相談窓口で、介護・福祉・保健などさまざまな相談に応じています。

\*今後、感染状況などにより内容が変更される場合があります。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



UD FONT  
by MORISAWA

禁無断転載©東京法規出版  
HE154290-U22