

2020年05月04日

DF会員の皆様

健康医療研究会  
代表世話人  
江村 泰一

新型コロナウイルス禍の自粛要請でステイホームを余儀なくされておられる中如何お過ごしですか。

健康医療研究会では、こんな中、家でもできて健康維持の手助けになるような動画等をシリーズでご紹介することとしました。

第1回として、2019年9月11日（火）第17回健康・医療研究会セミナーで『フレイル・サルコペニアと運動～筋力+歩行力で生活体力をキープする～』というテーマでご講演をいただいた東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チームの **清野諭先生より**、同チーム作成の

**『新型コロナウイルス感染症対策期間中も、健康的な生活習慣を維持しましょうー自宅でできるかんたん体操を動画でご紹介ー』** をご紹介いただきました。

ご参考までにと届けいたします。



清野諭先生

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム

**『東京都介護予防・フレイル予防ポータルより』**

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の取組に伴い、各地域において、介護予防やフレイル予防の活動が自粛されています。高齢者の方が居宅で過ごす時間が長くなると、「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下するリスクが高まります。以下にご紹介する自宅でできる体操などを実践し、健康的な生活習慣を維持しましょう。

**動画はこちらからご覧いただけます。**

自宅でできるかんたん体操として以下が紹介されています。

- 。スクワット
- 。ももあげ
- 。かかとあげ
- 。あーん体操

『感染症対策期間中にも健康的な生活を維持するために』という記事もありましたので2ページ目をご覧ください。

**DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い**

皆様の意見やほかの人に伝えたい情報があればお寄せください。

2020年05月01日発信『DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い』をご参照ください。

e-ColumnのURLは以下のとおりです。

[http://www.directforce.org/DF2013/04\\_salon/e\\_Column/e\\_Column-01.html](http://www.directforce.org/DF2013/04_salon/e_Column/e_Column-01.html)

# 感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

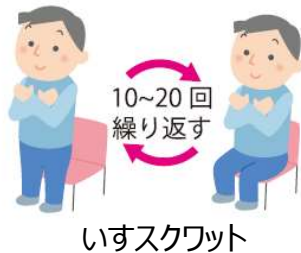
## ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



## 運動・身体活動









手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでもおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

## 食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

① 肉  点	⑥ 緑黄色野菜  点
② 魚介類  点	⑦ 海藻類  点
③ 卵  点	⑧ いも  点
④ 大豆・大豆製品  点	⑨ 果物  点
⑤ 牛乳・乳製品  点	⑩ 油を使った料理  点
あなたの点数は? -----> 点	

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。