

「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

◆こんなことはありませんか？

家で過ごすことが多くなり、気分が憂うつ… 背中が丸くなった… 動くのが面倒… 動いていないのに疲れる… 以前よりも活動量が減った…

感染を恐れるあまり家の中でじっとしていると、体が動きづらくなったり心臓や肺の機能が低下したり、心の健康を損なう恐れがあり、免疫力が低下する可能性があります。



動かない時間を減らしましょう！
自宅でもできるちょっとした運動で
体を守りましょう！

心臓や肺の機能を高めるためには、
脚の筋力低下を予防することが大切です！！

●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たり、スクワットやストレッチ、別添の「なかの なかよく なっちょ体操」、「お口の健康体操」などで体を動かしましょう。



●散歩くらいの運動を心がけましょう！

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。ただし、1人や限られた人数で行い、人混みは避けましょう。

●筋肉を維持！関節も固くならないように注意！

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。

スクワットなど太ももの筋肉を強める運動も有効です。



こんな時こそバランス良く！ しっかり食べて元気な体を維持しましょう

- 1日3食 欠かさず食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をできるだけそろえて食べましょう。
- たんぱく質には筋肉や免疫力を維持する重要な役割があります。

たんぱく質を豊富に含む食品を毎食1品は取り入れましょう。

～健康長寿のまち中野市～

1日3食 主食+主菜+副菜

緑 からだの調子を整える
(食物繊維、ビタミン、ミネラル)



1人1日分の野菜の量 (350g)

野菜は1日350gを目標に。
そのうち1/3は緑黄色野菜をとりましょう。

副菜 野菜・きのこ・海藻
いも類が主材料のおかず

そろえてバランスよく

副菜(1~2皿) 主菜(1皿)



主食(1皿) 野菜をたっぷり加えれば
汁物も副菜の一品に！



赤 血や筋肉になる
(たんぱく質)




主菜 魚・肉・卵・大豆製品が
主材料のおかず

牛乳・乳製品
毎日1回は
とりいれましょう



果物
100~200gを目安に
毎日とりいれましょう




黄 熱や力になる
(炭水化物)



※菓子パンは嗜好品です

主食 ご飯・パン・麺が主材料の料理

食塩の目標値 男性8g 女性7g
未満 未満



漬物は適量に(写真は食塩1g相当の量)
日本食品成分表2015版(七訂)より

こまめに水分
水やお茶を
中心に



※ 主治医等から食事指導を受けている場合は、その指示事項を優先してください。

バランスの良い食事は、元気な体と心の源です。
お惣菜・冷凍食品・缶詰なども適度に利用しながら無理
なく食事をととのえて、ウイルスに負けない元気な体を
維持しましょう♪



健康長寿のまち中野市シンボルキャラクター

お口を元気に保ちましょう



こんなことはありませんか？

固いものが
食べづらい

口が乾く

よくむせる

当てはまる方はお口の元気がないかもしれません！

- 誤嚥性肺炎になりやすい。
- 食事がおいしく食べられない。(低栄養)
- 噛めないことにより脳への刺激が低下しやすい。
- うまく話せない。(滑舌の低下)

～歯みがき・入れ歯の手入れで感染予防～

お口を清潔に保つことは、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。

入れ歯のお手入れを怠ってしまうと、口の中の細菌が繁殖してしまいます。

○歯みがきのポイント

- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間までしっかりと磨きましょう
- ・1回**10分**くらい磨きましょう

○入れ歯のお手入れのポイント

- ・毎食後、歯ブラシや入れ歯ブラシで磨きましょう
この際、歯磨き粉を使うと入れ歯に傷がついてしまうので歯磨き粉は使用しない。
- ・毎日、入れ歯洗浄剤につけましょう



～唾液腺マッサージ～

食事前に唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなり

噛みやすく、食べやすくなります。また、唾液は口の中を清潔にします。



舌下腺マッサージ

両手の親指を揃えて、顎の下から舌を押し上げるようにぐっと10回押す。



顎下腺マッサージ

親指で、顎の柔らかい部分を耳下から顎下まで5ヶ所ほどを5回ずつ押す。



耳下腺マッサージ

親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくりまわす。

＊ ＊ 家族や友人との支えあい大切です ＊ ＊

● 孤独を防ぐ！ 家族や友人との会話や、電話やメールなどを利用した交流をしましょう

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あい、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つながります。

電話やメール、手紙などもひとつの方法です。

絵や文字を書くことは脳トレにもなります！



● 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。



絵手紙に挑戦してみても
楽しいかもしれませんね♪

【お問い合わせ】

中野市高齢者支援課(中野市地域包括支援センター)

〒383-8614 中野市三好町一丁目3番 19号

電話 0269-22-2111(内線 366・367)

FAX 0269-22-2295

