

改訂版

イキイキ生活の

つづけた

～新しい生活様式を取り入れました～



埼玉県のマスコット
「コバトン」



彩の国
埼玉県

目次

1. はじめに	1
2. 感染症を正しく理解し、正しい対策をしましょう！	2
3. 普段の生活をチェックしてみましょう！	6
チェック① 充実した食生活	7
チェック② 健康と運動	9
チェック③ 健やかなところ	12
チェック④ 脳の活性化	13
チェック⑤ 豊かなお付き合い	14
まとめ『一日の過ごし方』	15
4. みんなで支えあい的大事！	16

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や人と会う機会が減ったことで、気持ちが落ち込んだり運動不足になったりしていませんか？

感染症を予防するためには、正しい理解と正しく対策をとることが重要です。

この冊子は、感染症予防対策を取り入れた“新しい生活様式”を心掛けながら、イキイキとした生活を送ることができるよう、日常の暮らしの中で取り入れられる“ひと手間”をまとめたものです。

高齢者の皆様がご自身の健康のために、また周りで気になる人を応援するために、ご利用いただくと幸いです。

令和3年3月
埼玉県地域包括ケア課

2. 感染症を正しく理解し、正しい対策をしましょう！

感染対策

新型コロナウイルスを含む感染症への対策には、

「一人ひとりができること」と

「社会全体で取り組むべきこと」 があります。

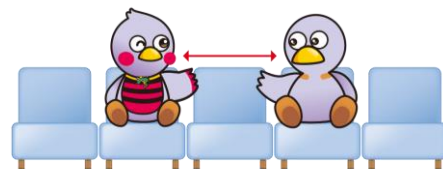
新しい生活様式を取り入れながら、日頃の生活の中で一人ひとりがしっかりと感染対策を行いましょう。

1 一人ひとりができる感染対策

基本1 社会的距離の確保

人との間隔は、できるだけ2 m空けましょう。

会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。



基本2 マスクの着用

飛沫防止、咳エチケットの為に症状がなくてもマスクを着用しましょう。



基本3 手洗い

手洗いは、一人ひとりができる最も効果的な感染対策です。

30秒程度かけて、石鹸をしっかりと泡立てて丁寧に洗いましょう。



2 社会全体で取り組む感染対策

基本 3密（密閉、密集、密接）の回避

◆密閉空間◆

室内では、小まめな換気を心掛けましょう！**(30分毎)**
換気が難しい場所は、滞在時間や人数等を減らしましょう。

◆密集場所◆

お互いに手を伸ばして届かない**十分な距離(できるだけ2 m以上)**をとりましょう。

また、向かい合わず、互い違いに座るのも有効です。

◆密接場面◆

電車やエレベーターなど、距離が近づかざるを得ないときは、会話は控えましょう。

飲食時は対面を避けるなど十分な距離を保ち、**会話は控えめ**に。

ここに
注目!!

Q：外出自粛が求められているのに、買い物などに出かけてしまって大丈夫なのか？

A：次の場合は、生活や健康の維持のために必要とされ、例外扱いです。

- 医療機関への通院
- 食料・医薬品・生活必需品の買い出し
- 必要な職場への出勤、通学、**屋外での運動や散歩**

※ただし、必ずマスクを着用し、社会的距離を保つように心がけましょう。

★ 正しい対策により環境を整えられれば、感染の危険性を下げることができます。

新しい生活様式をみんな実践しよう【実践例】

社会的距離の確保

- 施設利用は定員の半分の人数で利用する
- 人との間隔はできるだけ2m空ける
- 会話は、可能な限り真正面を避ける

マスクの着用・手洗い

- マスク着用時は負担のかかる作業や運動は避ける
- まめに手洗い・手指消毒

移動に関する感染対策

- 流行地域からの移動、流行地域への移動は控える
- 地域の感染状況に注意する

買い物

- レジに並ぶときは、前後にスペース
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用

公共交通機関

- 混んでる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も
- 会話は控えめに

娯楽・スポーツ等

- お出かけはすいた時間、場所です
- ジョギングは少人数で
- のどが渇く前に水分補給

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを
- 屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 多人数での会食は控えて

働き方

- テレワークやロケーション勤務を広げよう
- 対面での打合せは換気とマスク
- 会議はオンライン



★ 正しい対策により環境を整えられれば、感染の危険性を下げることができます。

感染リスクを下げながら 会食を楽しむ工夫を



食事前

コバトシ

- 1 感染防止対策を十分に行っている、彩の国「新しい生活様式」安心宣言を掲げているお店で
 
- 2 体調が悪い人は参加しない
 
- 3 少人数・短時間で
(最初に、会食の終わりの時間を決めて)
 
- 4 なるべく普段一緒にいる人と
 
- 5 席の配置は斜め向かいに
(正面や真横はなるべく避けて)
 

食事中

- 6 大きな声での乾杯・会話は避けて
 
- 7 大皿は避け、料理は個々に
 
- 8 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
 
- 9 会話する時はなるべくマスク着用
 
- 10 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で
 

(埼玉県ホームページから引用)

3. 普段の生活をチェックしてみましょう！！

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの暮らしには変化が求められています。ここからは、新しい生活様式を心掛けながら、日々の健康や体力を維持するためのヒントをご紹介します。

まずは、ご自身の生活を振り返るため、下記項目（**コ**はコロナ関連）をチェックしてみましょう！

- | | | |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| ① | 毎日3食、おいしく食べている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | お茶や汁ものを、むせずに飲める | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | コ 最近人と話をする機会が減っている | <input type="checkbox"/> (当てはまる場合チェック) |

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------|
| ② | 歩く速度や歩ける距離に自信がある | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | 転ぶ不安がなく過ごせている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | コ 外出を控えているので運動不足気味だ | <input type="checkbox"/> (当てはまる場合チェック) |

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------------------------------------|
| ③ | グチを聞いてくれる人がいる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | 自分なりのリフレッシュ法がある | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | コ 自粛生活のためストレスを感じている | <input type="checkbox"/> (当てはまる場合チェック) |

- | | | |
|---|-------------------|----------------------------------------------------------|
| ④ | 予定や計画をたてて、生活している | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | 「もの忘れがないこと」に自信がある | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | あまり聞き返すことなく会話ができる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

- | | | |
|---|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ⑤ | 家庭内や外に役割がある | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | 趣味などを一緒に楽しめる仲間がいる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | コ 友人やご近所とのお付き合いが減っている | <input type="checkbox"/> (当てはまる場合チェック) |

(埼玉県作成「イキイキ生活のつづけかた」より一部抜粋)

皆さんは、いくつ「はい」が付きましたか？

「いいえ」が多い方、**コ** コロナチェックが多い方は気を付けましょう。

次のページから、日々の健康や体力を維持するためのヒントをご紹介します！！

チェック① 充実した食生活（食事）

- バランスの良い食事は、筋肉量を維持し、抵抗力を高め、風邪などの病気にかかりにくい体を作ります。

1日3食、いろいろな食品を摂ることを心掛けましょう。

◎ 基本の食事

栄養満点ランチョンマット！

基本の食事は、ランチョンマットに主食・主菜・副菜・汁ものを乗せた形になります。

お皿をそろえることで、必要な栄養素を必要な量とることができるようになります。



(埼玉県ご近所型介護予防プログラム集P.86より)

◎ 食べる楽しみを！

味だけでなく、「視覚」「嗅覚」など五感を意識することで、食事をさらに楽しめるようになります。

また、料理に「旬の食材」を取り入れて、季節を感じながら食事を楽しみましょう！



Q：運動と食事の関係は？

A：筋肉の材料となるたんぱく質（肉、魚、卵、豆腐・納豆など大豆食品）を食事でとり、運動すると筋肉が作られやすくなります。

ただし、たんぱく質やエネルギー不足での運動は、かえって筋力の低下につながりますので、注意しましょう。

チェック① 充実した食生活（口腔）

● 人と話をする機会が減っていませんか？

口を動かす機会が減ると、飲み込む力が弱まり、むせやすくなります。

食事の時は、いつもより噛む回数を意識的に増やすよう心掛けてみましょう！

舌やのどの筋力トレーニング

ごえん ごえんせいはいえん

目的：誤嚥や誤嚥性肺炎の予防になります。

- ① 人差し指を奥歯に当てるように入れて、奥歯で軽くかむ程度に口を開きます。
- ② そのまま指を抜き、口を開けたままの状態を維持します。
- ③ 口を開けたまま、舌を葉の付け根より少し後ろに押し上げます。
- ④ ゆっくり5秒間舌を押し上げ続けた後、唾をごっくんと飲み込みます。
- ⑤ 休憩をはさみながら、①～④を5回繰り返します。



奥歯で軽く、人差し指を噛むくらい、お口を開く

そのまま指を抜き、お口を開けた状態を維持

お口を開けたまま、舌を歯の付け根より少し後ろに押し上げる

(埼玉県介護予防プログラム集 P77より)

- ・ ゆっくり5秒間、舌を押し上げ続ける ×5回
- ・ 5秒後、唾をごっくん

ふくらませ体操

目的：噛むことや飲み込みの力を高めることができます。

- ① 口を閉じて、頬をふくらませます。
- ② 両頬→右頬→左頬→鼻の下→あごの順番です。
- ③ 各5秒間ずつふくらませ、3回ずつ行いましょう。



両頬

右頬

左頬

鼻の上

あご

(介護予防プログラム集 P71より)

チェック② 健康と運動

- 外出の機会が減り、筋力が落ちているかもしれません。

日頃から身体を動かし、“貯筋”を心掛けましょう！

- 毎日の家事を運動の機会ととらえ、積極的に取り組んでみましょう！

◎ 買い物で“貯筋”

感染対策をしっかり講じたうえで、買い物に行きましょう。

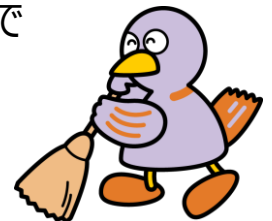
買い物は、自分で好きなものを選んだり、季節を感じる
ことができるので、こころの健康にも効果的です。

重いものは、配送サービスを利用しても良いかもしれません。



◎ 家事で“貯筋”

洗濯や拭き掃除など、腕の力が必要な家事を、出来る範囲で
こまめに続けましょう。腕の筋力向上に役立ちます。



◎ 散歩で“貯筋”

陽光を肌で感じたり、風のおい臭いだり、鳥のさえずりを耳にしたり、
植物の成長や虫などを見つけたりと、季節の移ろいを五感で感じるこ
とができます。

体調が良ければ、いつものコースを変えて、少し距離を伸ばしてみ
るのも良いでしょう。新しい発見があるかもしれません。



Q：飲んでいる薬が多いと問題があるのか？

A：ふらつき、うつ、食欲低下など、思わぬ副作用が出る場合があります。

薬のことで不安がある場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。自分の判断で薬の使用を中止しないようにしてください。

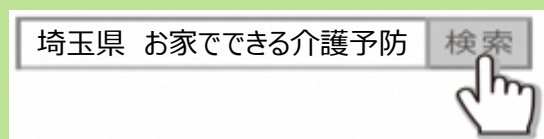
薬の情報は「お薬手帳」にまとめておくと、相談する時に役立ちます。

★「お家でできる介護予防」の資料などを県ホームページで公開中！

体操のほか、認知症予防や口腔ケア、食事など、参考になる情報が盛りだくさんですので、ぜひご活用ください。

1日の予定の中に運動する時間や内容を決めると、習慣化しやすいです。

体操の動画も掲載していますので、ご活用ください。



※動画視聴には、通信料が発生しますので、Wi-Fi環境での視聴をおすすめします。



← お手持ちのスマートフォン等で読み取りご覧ください。

【参考】『いきいき百歳体操』とは

いきいき百歳体操は、高齢者ができる限り要介護状態になることなく、健康で生活できるよう、「おもり」を使った運動です。

この運動を続けることで、「歩くのが楽になった」「転びにくくなった」「自転車をこぐのが早くなった」などの声が報告されています。

また、身近な場所に体操する仲間がいることで、情報交換の場になったり、お互いを支え合える地域の絆ができることが期待されます。

次ページでは、埼玉県が作成した「ご近所型介護予防体操」を紹介しています。このほか、市町村オリジナルの体操もありますので、お住いの市町村に問い合わせてはいかがでしょうか。

次ページへ 

ご近所型介護予防体操 (埼玉県バージョン)

1 深呼吸

・鼻から息を吸いながら両腕をあげます



・口から息を吐きながら両腕をおろします

2 肩と脇腹を伸ばす運動

・上げた手を反対に倒し、腕・体を傾けていく
・もう一方の手は体に沿わせて下げる



・1~8のカウントで体を傾ける
・傾けた姿勢で1~8カウントをする

3 身体をひねる運動

・軽く両腕を前に上げる
・腕を体に巻き付けながら、後ろを向くようにひねる



・1~8のカウントで体をひねる
・ひねった姿勢で1~8カウントをする

準備・整理体操

6種類

①から⑥の動作を1~8のかけ声に合わせて各運動5~10回行います。

4 前曲げ・後ろ曲げ

・1~8のカウントで体を前に倒す
・前に倒したままの姿勢で1~8カウントをする



・1~8のカウントで体を後ろに反る
・後ろに反ったままの姿勢で1~8カウントをする



5 膝うら伸ばしと胸広げ

・1~8のカウントでつま先に向けて身体を倒し手をのばす
・前に倒したままの姿勢で1~8カウントをする



・1~8のカウントで両手を開き天を仰ぐように上を向く
・天を仰いだままの姿勢で1~8カウントをする



6 深呼吸

・鼻から息を吸いながら両腕をあげます



・口から息を吐きながら両腕をおろします



ご近所型介護予防実践マニュアルより

筋力運動

6種類

①から⑥の動作を1~8のかけ声に合わせて各運動5~10回行います。

1 腕を前に上げる

効果：
物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる

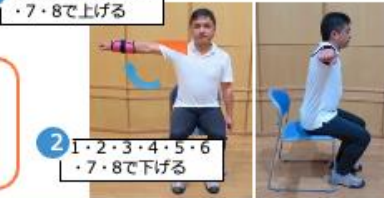


① 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

2 腕を横に上げる

効果：
物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる



① 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

3 椅子から立ち上がる

効果：
トイレや椅子からの立ち上がりが楽になる



① 1で背中をつけて、2~4で元に戻す

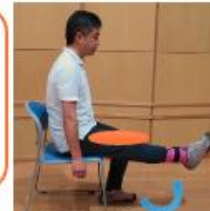
③ 1・2・3・4・5・6・7・8で座る

② 5・6・7・8で立ち上がる

4 膝を伸ばす・足首を反らす

効果：
膝の痛みを予防できる

歩くときにつまずきにくくなる



① 1・2・3・4・5・6・7で膝を伸ばす



② 8で足首を反らす

③ 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

5 脚を後ろに上げる

効果：
歩くのが早くなる
支える力がつき、転びにくくなる



① 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

6 脚を横に上げる

効果：
安定して歩けるようになる
支える力がつき転びにくくなる



① 1・2・3・4・5・6・7・8で上げる

② 1・2・3・4・5・6・7・8で下げる

チェック③ 健やかなころ

- ストレスを感じる日々が続くと、こころや身体、行動に変調が起こりやすくなります。

こころの健康を保つためにも、身近な人に気持ちを伝えてみましょう！

◎自分の思いや気持ちを伝える機会を作りましょう。

つらい気持ちや不安を抱え込むと、気分が落ち込みやすくなります。時には、身近な人に「ちょっとつぶやく」ところから始めてみましょう。それだけでも気持ちが楽になることもあります。



◎リフレッシュ方法を見つけましょう。

自分に合ったストレス発散や気分転換の方法を見つけましょう！周りの人に聞いてみると、ヒントになるかもしれません。良さそうなものがあったら、まずは気軽に試してみましょう。



◎自分のいいところを見つけましょう。

心が疲れていると、自分のことが嫌いになったり、自分を大切にすることが弱まったりします。

自分にとって負担になっていることがないか、この機会に整理してみましょう。

また、自分のいいところを考えたり、ご褒美を考えて実行することで、自分を大切に思う気持ちを高めてみましょう。

Q：周りの人が出来ることは？

A：ぐちを言ってきたら、アドバイスしようと気負わず、とにかく聞きましょう。

また、本人のいいところを具体的にほめてあげてください。

日頃の感謝を伝えるのもいいでしょう。

チェック④ 脳の活性化

- 感染症予防対策による行動自粛を徹底しすぎてしまうと、
運動不足や人と接する機会が減り、認知症のリスクが高まります。
脳を活性化させ、認知症予防に努めましょう！

◎ 毎日の計画を立てることが脳の活性化につながります。

翌日に行く運動や家事、旬の食材を使った食事の献立を考えてみるなど、色々なことに興味を持つようにしましょう！

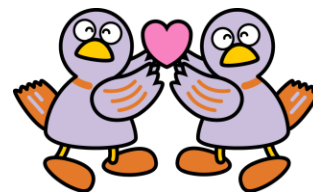


◎ 記録する習慣をつけましょう。

記憶に自信がない場合は、記録が役に立ちます。
メモ帳やカレンダーに記録する習慣をつけてみましょう。

◎ 不安な時はすぐに相談を！

自分自身やご家族、身近な方で心配なことがありましたら、お住まいの市町村、地域包括支援センター、かかりつけ医、医療機関等にご相談ください。



Q：「認知症」と「もの忘れ」のちがいは？

A：認知症の場合、「もの忘れ」の自覚がないことです。詳しくは下の表をご覧ください。

認 知 症	も の 忘 れ
もの忘れの自覚がない	もの忘れの自覚がある
ご飯を食べたことなど、 体験したこと自体を忘れる	ご飯のメニューなど、 体験の一部を忘れる
判断力が低下する	判断力の低下は見られない
時間や場所、人との関係が 分からなくなる	時間や場所、人との関係などは わかる

(埼玉県介護予防プログラム集P45より)

チェック⑤ 豊かなお付き合い

- **健康を維持するためには、運動や栄養だけでなく、人や社会とのつながりを持つことは大切です。**
社会的距離を保ちながら、人と会ったり、いろいろ工夫して友人や近所の方と交流の機会を持ちましょう。
- **家庭内や地域の中で、自分のできることを新たに探してみましよう。**

◎ お付き合いの工夫を！

身近な方との会話や交流だけでなく、普段はなかなか会えない遠くの友人とも電話（テレビ電話など）や手紙を活用して、こころのつながりを持ちましよう！

また、ご近所や身近な方に「最近、顔を見かけなくなったな…」という方はいませんか？

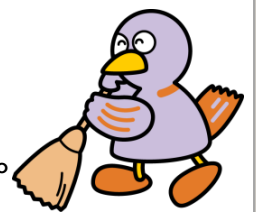
誰かを応援することも、豊かなお付き合いになります。



◎ 家庭や地域でできること！

誰かに喜ばれるような役割があると、こころがイキイキとします。自分ができることを積極的に見つけてみましよう。

家事も大切な役割です。無理なく続けられる方法を考えましよう。



Q：コロナ禍でのお付き合いで、参考になるような工夫があったら教えて欲しい。

A：散歩の途中で友人宅を訪問し、インターフォン越しに話をしたり、手紙をお互い郵便受けに入れて近況を確かめあうのも良いでしょう。

また、各人がメッセージを書いて掲示板などに貼れば、集まれなくてもみんなが元気に過ごしていることが分かります。

まとめ 『一日の過ごし方』

- ここまでの5つのチェック項目を盛り込んだ

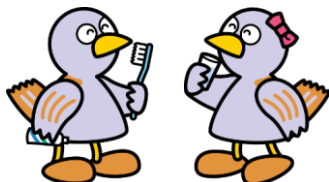
『一日の過ごし方』 になります。

皆さんも参考にされてはいかがでしょうか。



起床

- 7:00
 - ・ 朝食は欠かさずとる
 - ・ 食後の歯磨きも忘れずに行う
- 9:00
 - ・ 家事をしながらちょっと運動
- 10:00
 - ・ 動画を見ながら自宅でいきいき百歳体操
- 12:00
 - ・ 昼食前に口の体操
 - ・ 食後の歯磨きも丁寧に
- 13:00
 - ・ 買い物がてら散歩
 - ・ 途中で友人宅を訪問、インターフォン越しに会話
- 15:00
 - ・ 植木に水やり♪
- 18:00
 - ・ 夕飯は旬の食材を使って、いつもよりおかずを増やす
- 20:00
 - ・ 友人に手紙を書く
- 21:00
 - ・ 寝る前にしっかり歯磨き



就寝



4. みんなで支え合いが大事！

気になる人への思いやり！

歩きづらそう、元気がない、閉じこもりがちなど、自分の周りで気になる人がいたら、他にも困りごとはないか、思いをはせてみましょう。

気になる人への支援は、自分の出来る範囲で行うことが、無理なく続けられるコツです。

負担を感じたり、無理をすると、お互いつらくなってしまいます。

そのような時は自分だけで抱え込まず、本人と話し合いながら、周りに相談してみたり、地域包括支援センターなどの専門機関に相談すると良いでしょう。

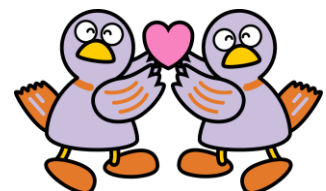
こんな時こそ、ご近所とのつながりを！

少し外に出て、ご近所の方とあいさつをするだけでも、お互いの様子を知ることができて安心します。

また、ご近所とのつながりがあると、困った時に相談することができ、不安な気持ちも和らぎます。

現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で、活動を休止しているところが多いですが、地域には高齢者が集まって体操などを行う「通いの場」や、自治会活動など、いろいろあります。

コロナ禍の中、人と会うことに制約もありますが、いろいろな工夫をして今の社会に合った“お付き合い”の仕方を見つけてみませんか。



困った時の連絡先を見つけましょう！

何か困ったことがあった時に、相談できる人や場所はありますか？

どこに相談したら良いのか……

だれに相談したら良いのか……

そんな時に相談できるところを、下に書き留めておきましょう。

連 絡 先	電 話	メールアドレス F A X

発行：埼玉県地域包括ケア課

令和3年3月発行

