

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない!

シニアのための

おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

お いしく
食べて健康に



からだ

う ちでこそす
時間を豊かに



くらし

ち いきで
近くで支え合い



きずな

え がおで
ゆとりの気持ち



こころ

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。

まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように。高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構



IOG

おうちえ

とは

シニアの方に役立つ情報を集めた知恵袋です。
「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、
いまからチャレンジしてみたくなることや誰かに
教えたり話したりしたくなる楽しい工夫・アイデアを
ご紹介します。

お いしく 食べて健康に



からだ1～

今までの健康を保つための食と運動の工夫

動かない時間が長いと、食欲・筋肉・認知機能の低下が心配です。今できる健康管理のポイントを紹介します。

- ・気を付けたい「生活不活発病」
- ・食事で筋肉アップ、免疫力アップ
- ・滑舌と噛む力を鍛えよう
- ・自分にあった運動



う ちでぐさす 時間を豊かに



くらし1～

おうち暮らしを再点検

外出自粛によって増えたおうち時間・家族の時間を、より快適に暮らして・働いて・楽しめるちょっとした知恵や工夫を紹介します。

- ・せっかくのおうち時間を楽しむアイデア
- ・家族との時間を快適にする工夫



ち いきで 近くで支え合い

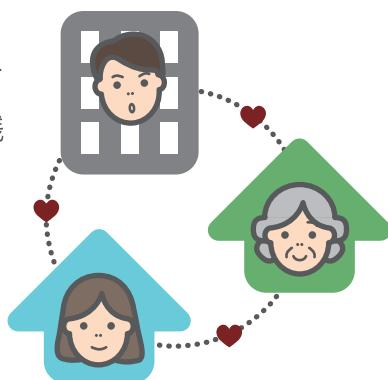


きずな1～

離れていてもできること

普段と同じような交流ができない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・ご近所や地域で支え合い
- ・地域の魅力再発見／地域の事例紹介



え がおで ゆとりの気持ち



こころ1～

前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう

長引く慣れない自粛生活で、つい笑顔を忘れていませんか？身体だけでなく心の健康を保つために気を付けたいことや、自粛期間の終了後にも役立つ新しい挑戦を後押しする情報を紹介します。

- ・不安を和らげ、ストレス解消
- ・この機会に挑戦：自粛後も役立つ技



こんな声から作りました！



インターネットは使えない…
もらったチラシをしっかり読んで、感染予防に努めているけど
不安がいっぱい…



実家の父が外出自粛でこもりがちになっていて心配。
テレビの運動を勧めたけど、むずかしいみたいで困ったわ。



今の状況を乗り切り、落ち着いた頃に、
今までの自立度と比べ、かなり低下してしまうのではないか…。
今まで通りの地域活動はできるかな？



昨年末から比べると、体重がすでに2kg減ってしまい、
足腰の筋肉もだいぶ衰えちゃいました。もどるのかな？

今まで声を掛け合っていた地域の高齢者の方に
どうすれば情報を届けられるのか悩んでいます。



デイサービスへの通所が止まり、すでに膝が痛くて歩きにくくなってしまったという男性もいました。
高齢の方の健康を維持するためには、
フレイル（虚弱）予防をしっかり伝えていかなくては！

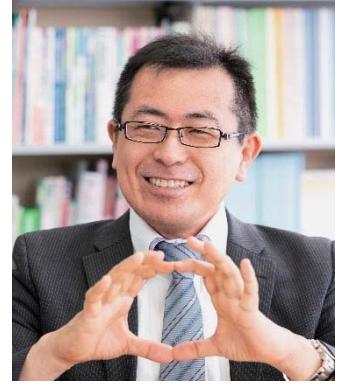


こんな声・疑問にお答えしたいと、東京大学と自治体・企業のメンバーが集まった
地域連携プロジェクトです。大学教員は研究の専門分野はもちろん、一生活者として
高齢者の方に伝えたいことを出し合い、自治体・企業メンバーは地域の高齢者の方
の声、現場の職員の声を聞き、知恵とアイデアを集めた情報が「おうちえ」です。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

今こそ、 ご高齢の方々の健康のために、 みんなのために



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が猛威を振るう中、外出を控えるご高齢の方々も多いと思います。全国的な緊急事態宣言による外出自粛要請、連日良くないニュースばかりが目に入り、憂鬱な毎日を過ごされていることでしょう。

でも、ずっと家に閉じ込もって動かずにはいたり、結果的に食事を抜いてしまったり、誰ともしゃべらなかつたりすると、『フレイル（心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態）』が進行する恐れがあります。

自粛生活のため、人と会ったり、話したりする機会が減っていないませんか。今だからこそ身近な方とおしゃべりを増やしたいところです。そこで大事なのが、"家族やお友達からの声掛け"です。電話やメールで「おばあちゃん、おじいちゃん、元気？ 今何やってるの？」などと、是非ともいつも以上にたっぷりと話を聞いてあげてください。

新型コロナウイルス感染症が完全に収束するには、まだまだ時間がかかると思われます。ただ、平時に戻ったとき、自粛生活の影響でフレイルが進行し、「これまで通りの生活が送れなくなってしまった」という状況に陥らないよう、前向きな気持ちで、継続して取り組んでいきましょう。日々のちょっとした努力や心掛けを継続することが、いずれ大きな成果として実感できると思います。そして、一安心になった時期には、少しだけでも成長できた自分に、一段でも階段を登ることができた自分にきっと出会えることだと思います。

また近いうちに、笑って集まれる日を皆で待ちましょう！さあ、自分の近い将来のために、そして大切なご家族のために、この悩ましい問題を皆で乗り越えましょう！

2020年5月8日

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢



最新版（全文）は
「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



 東京大学 高齢社会総合研究機構

毎日のニュースでは新型コロナウイルスの話題一色！
全国的に感染者も増え続け、不安で憂鬱な毎日ですね。
自粛生活もさらに長くなりそうです。

でも、改めて色々と学んでみませんか？

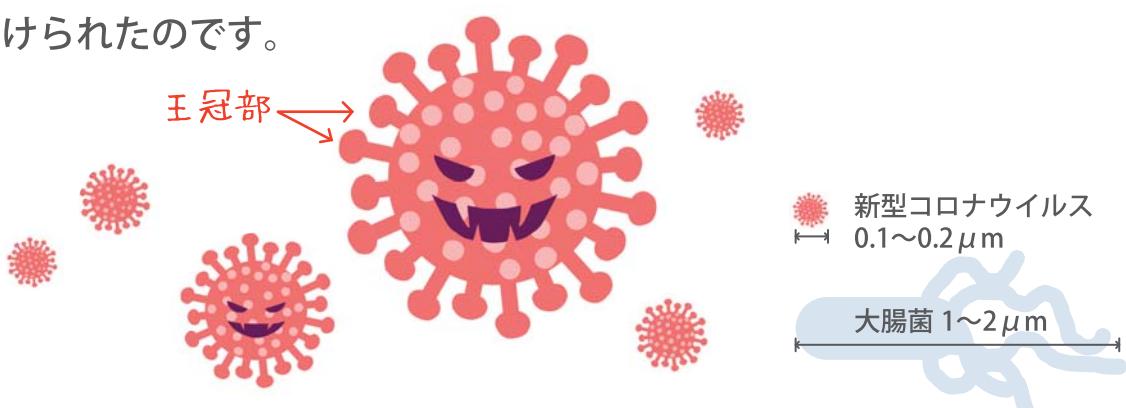


基礎知識 1

怖い“新型コロナウイルス”って何？

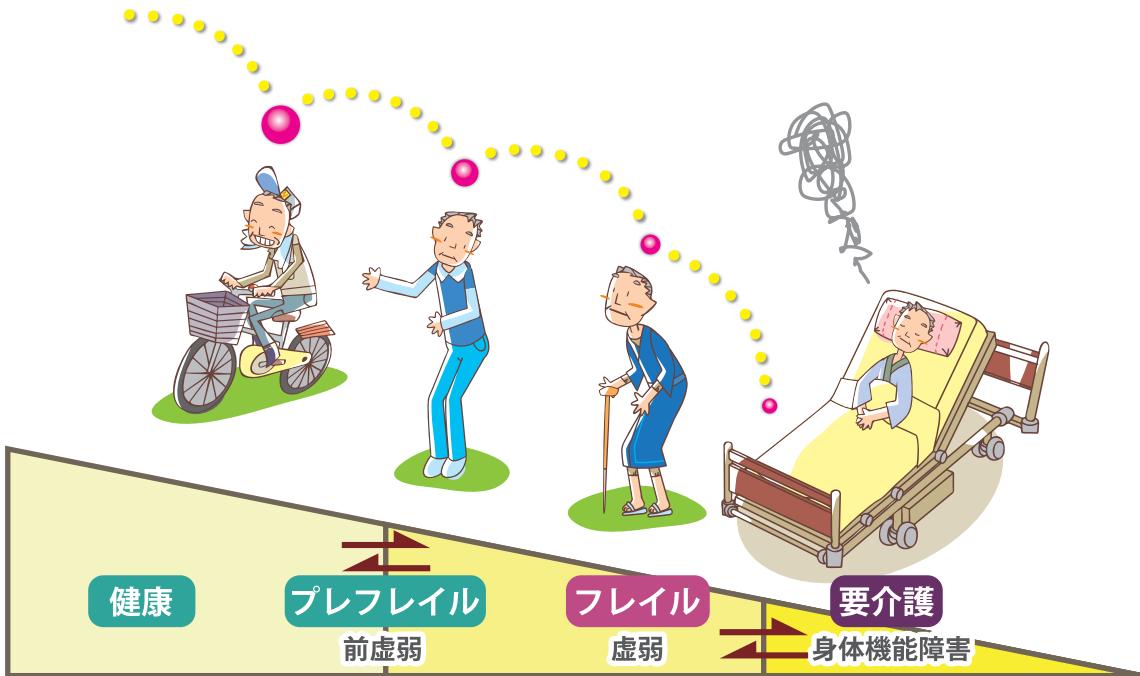
新型コロナウイルスは“コロナウイルス”的一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、[サーズ \(SARS: 2003年頃流行\)](#)、そして[マーズ \(MARS: 2012年頃流行\)](#)もあります。

コロナウイルスの表面には突起状のタンパクがあり、「王冠 (Crown)」に似ていることから、[ギリシャ語で王冠を意味する“コロナ”](#)という名前が付けられたのです。



冬場に流行する風邪の大半はウイルス感染によるものです。しかも“コロナウイルス”による風邪も多く、昔から身近なウイルスでした。感染症にはウイルスだけではなく細菌による病気もありますが、大きな違いは大きさ（ウイルスは細菌の $1/10 \sim 1/100$ サイズと小さい）です。また、単細胞生物の細菌と違い、細胞は持たずにヒトの細胞に寄生して、増殖するのが“ウイルス”です。ウイルスによる風邪には、抗生物質（抗菌薬）は全く効果がありません。

“フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- あまり歩かない・歩けない
- お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- お出かけや人とのつながりが減っている
- 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

これらが負の連鎖を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康ながらだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないよう<オーラルフレイル予防>
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話でもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

毎日の生活のポイント それは“体内時計”



昼と夜の体内時計がズレると不調のもと
毎日の生活リズムを整えることがポイント

身体には「1日24時間の体内時計」があり、ずれたり壊れると体調が悪くなりやすいので要注意。夕方はウイルスによる熱が出やすいとの研究報告も。生活リズムを整え、毎日の健康記録で体調の変化に気を付けましょう。

やってみよう

健康のために行っている習慣を書き、毎日できているか点検してみよう！

朝の健康チェック

- 今日は何月何日何曜日？
- 朝の血圧測定

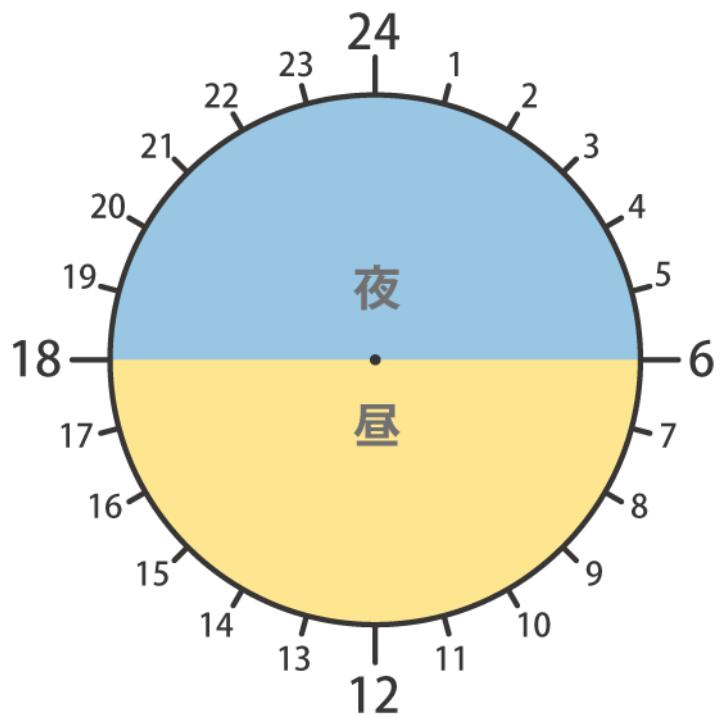
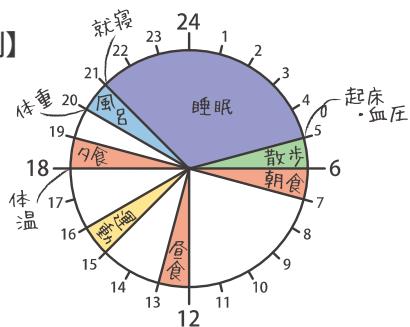
昼の習慣

- 運動やストレッチ

夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- お風呂前の体重測定

【記入例】



おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

筋肉の衰えを自分でチェック “指輪つかテスト”

身体を動かさないでいると“生活不活発病”が進み、あらゆる身体や頭の動きが低下してしまいます。特に筋肉の衰え（サルコペニア）を予防することが大切です。“指輪つかテスト”でサルコペニアの兆候を自分でチェックしてみましょう。



自分で今すぐできる簡単なチェックがあるんですよ
はたして、どこを使うのかわかりますか？

指輪つかテストのやり方



①両手の親指と
人差し指で輪を作り



②利き足ではない方の
ふくらはぎの一番太い
部分に軽く当ててみる



筋肉量が少ない人は、運動や食事を今まで以上に意識して行いましょう

もっと詳しく知りたい方へ

「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」
「健康長寿ネット 生活不活発病とは」「厚生労働省 生活不活発病に注意」で検索

おうちえ

東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

健康のきほん

「最近、頭を使ってない」と感じたら…

生活不活発な日々で、周囲への無関心や意欲の低下を引き起こし、うつ状態や認知機能が低下してしまったら…

電話でも良いので人と話す機会をもちましょう。

「しりとり」など電話でできるゲームも楽しいですね。



やってみよう

頭のテスト1)

100から7ずつ引いた数を言ってみましょう。

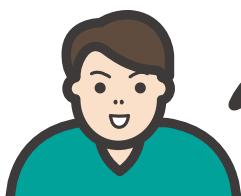
5回引くまで言えますか？

頭のテスト2)

次の言葉を逆から言ってみましょう

「今日も元気」

「おいしく食べよう」



今日できなくても大丈夫。「継続は力なり」です
出来た人は回数や文字を増やしてチャレンジ！

こたえ

1) 93、86、79、72、65
2) おうちえ

1) 93、86、79、72、65



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



おいしく食べて健康に
からだ

身体を動かそう

運動は日光を浴び 外の空気に触れることが重要

日光を浴びることで
筋肉を作る
“ビタミンD”が活性化

こまめな水分補給

視線は10-15m先を見ると
背筋が伸びやすい

帰ったら
手洗い・うがい・消毒を
忘れずに!!

人との距離を保って
マスクを付けて

ジョギング中は
「ネックゲイター」
「バンダナ」などを
マスク代わりにしても

人通りの少ない通りや
早朝など人通りの少ない
時間帯を選んで



外に出ると感染が怖いし…
第一、外出自粛だから外に出ちゃダメでしょ？

いいえ、今の時期でも外に出て、適度な運動を行うことは重要です。あまり怖がらずに、毎日継続的に行なうことをお勧めします。日光を浴びることで、大切な栄養素を活性化させることもできるのです。当然、気分転換やストレス解消の効果も大切ですね。筋肉や骨を守るために、感染予防に気を付けながら、外の空気に触れて運動しましょう!!

外出できずに、室内で行なうときは運動効率が下がりがちです。ゆっくり行なうスクワットなどで負担を減らして効率よく体を動かしましょう。

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



身体を動かそう

自分に合った運動を 続けよう

おいしく食べて健康に
からだ



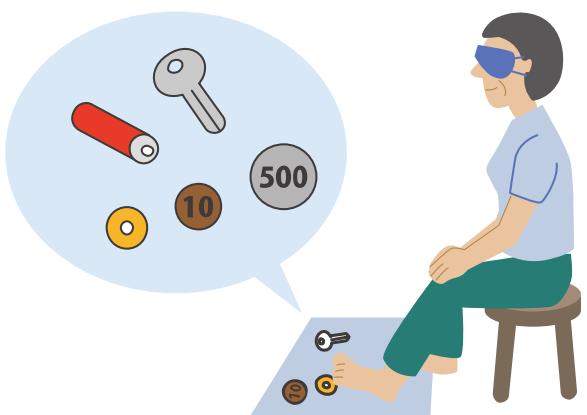
近頃、体重も減って、足腰が弱ってきた感じ…
家の中でもできる手軽な運動はないかしら?

屋内の骨折や転倒は、3cm以下の段差や滑りやすくなったりで躓いてしまったり、体をひねる動作で転倒したという調査結果もあります。足指やバランスを鍛えるトレーニングを週3回以上続けましょう。

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみてください。感覚だけで当てられますか？



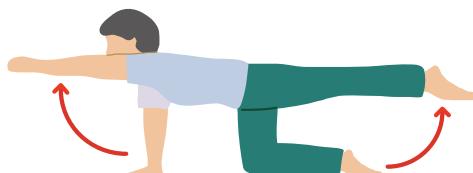
四つ這いで手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3~5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3~5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3~5秒平行に上げる



- ④右手と右足を3~5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



もっと詳しく知りたい方へ

『転倒を防ぐバランストレーニングの科学』田中敏明著（岩波書店）「©飯箸薰」
北海道科学大自宅でできる転倒予防トレーニング」で検索



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



食・栄養・口腔

いまだからこそ 摂りたい栄養素とは？

おいしく食べて健康に
からだ

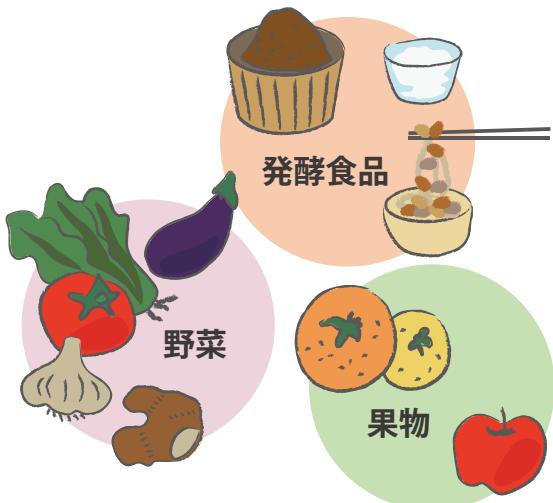


外に出かけないからあまりお腹もすかないよ
以前より食欲も落ちてしまって…少し痩せたかも

筋肉をつくる**タンパク質**と筋肉づくりを助ける**ビタミンD**をバランスよく。ビタミンD活性化には**日光浴**も必要。晴れた日は、人との対面での接触を避けながらの散歩もいいですね。



病気に負けないように**免疫力をアップしたい！**



栄養は貯めておくことができません。
免疫力を高める食品を積極的に毎日の食事で続けてコツコツ摂りましょう。

- ・発酵食品
- ・ビタミン豊富な野菜や果物
- ・にんにくやしょうがなどの薬味

もっと詳しく知りたい方へ

「厚生労働省 食べて元気にフレイル予防」で検索

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



家まわり

家中、いまがチャンス プチリノベ

うちですぐさま時間を豊かに
くらし



ずっと家にいると、いつも気になっていた
ちょっとしたお家のキズが、余計気になるの

おうち時間が長い今こそ、一日大工さんになってみましょう。おうちの雰囲気が変われば気分転換にも。もしかしたら、これが新しい趣味になるかもしれませんね。

Before



After



この写真は70歳代の女性による実施例です

写真の作業窓枠の塗り直しは、わずか3ステップで出来ました。

- ① サンドペーパーではげかかった部分をこすってなめらかに
- ② マスキングテープを境目に貼る
- ③ 家庭用ペイントで2回塗る

自分でリノベーション（修繕）にチャレンジするなら、いまがチャンス！



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



家まわり

準備しよう もしものための、隔離部屋

うちですごす時間を豊かに
くらし

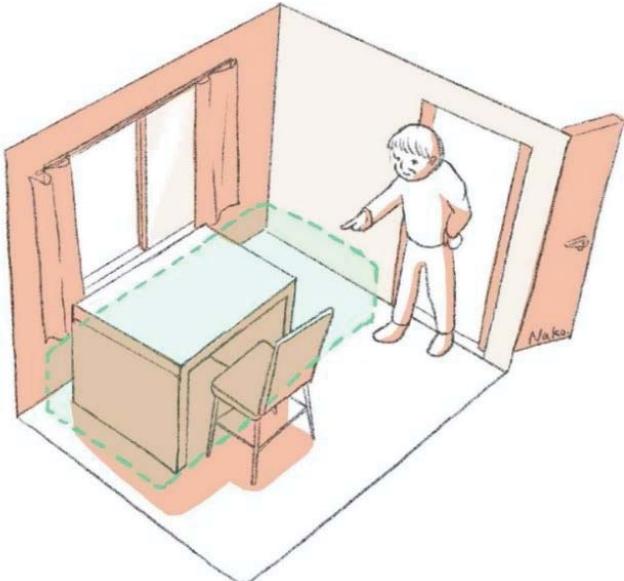


もし、家族の誰かが新型コロナウィルス感染症で
自宅療養になつたら…？

万が一、具合が悪くなつた時、[自宅待機](#)や[自宅療養](#)を指示されることもあります。[家族内感染](#)の事例も報告されていて心配ですね。もしもの時を想像し、[避難できる部屋・スペース](#)について家族で話し合つておきましょう。

隔離部屋として適した条件

- 玄関やトイレに近い
- ドアなどで仕切られている
- 窓がついている
- 家族全員が出入りしなくて済む



布団を敷けるスペースを考えておきましょう。準備さえしておけば、普段は趣味やお仕事のための“集中できる部屋”としても利用できます。



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



家族の空間

看板で家族を気遣い 「間」をはかる

うちですごす時間を豊かに
くらし



ちょっとした工夫で「間」を調整してみましょう

音に気を使ってほしい時、作業の邪魔をされたくないとき、テレビ電話や会議をしていて画面に入ってほしくない時など、ちょっとした工夫で家族も互いを気遣い、「間」を調整してみよう



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

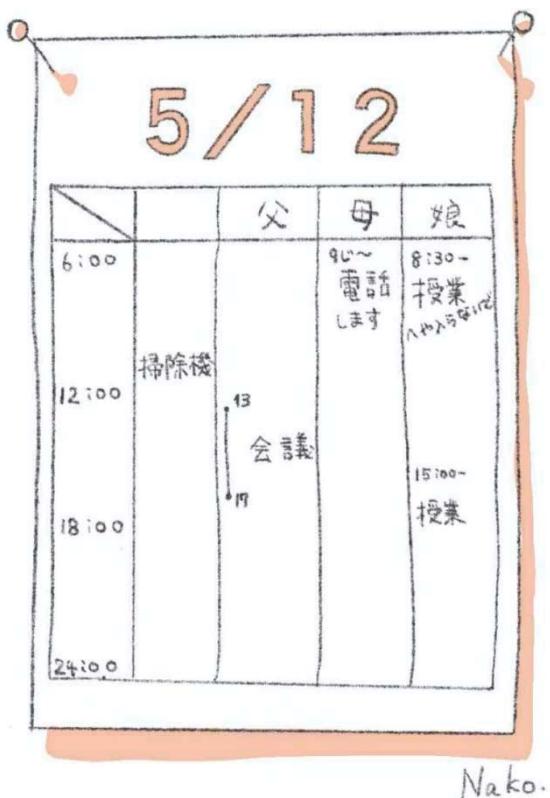


家族の空間

スケジュール、 シェアして実行 同居生活

うちですごす時間を豊かに
くらし

家族みんなが家にいると、パブリック（公）とプライベート（私）の境目
がなくなりがち。そこで、**家族共通の予定表**を作ってみましょう。



「今日は昼に会議だから
お昼ご飯は○時に一緒にね」

「○時～○時は掃除と
遠隔授業が重なるから
音に気を付けよう」

時間

空間

「○時～○時は
みんなテレビだから
リビングで集合しよう」

「○時～○時は二人とも仕事だから
机とテーブルで分かれて使おう」

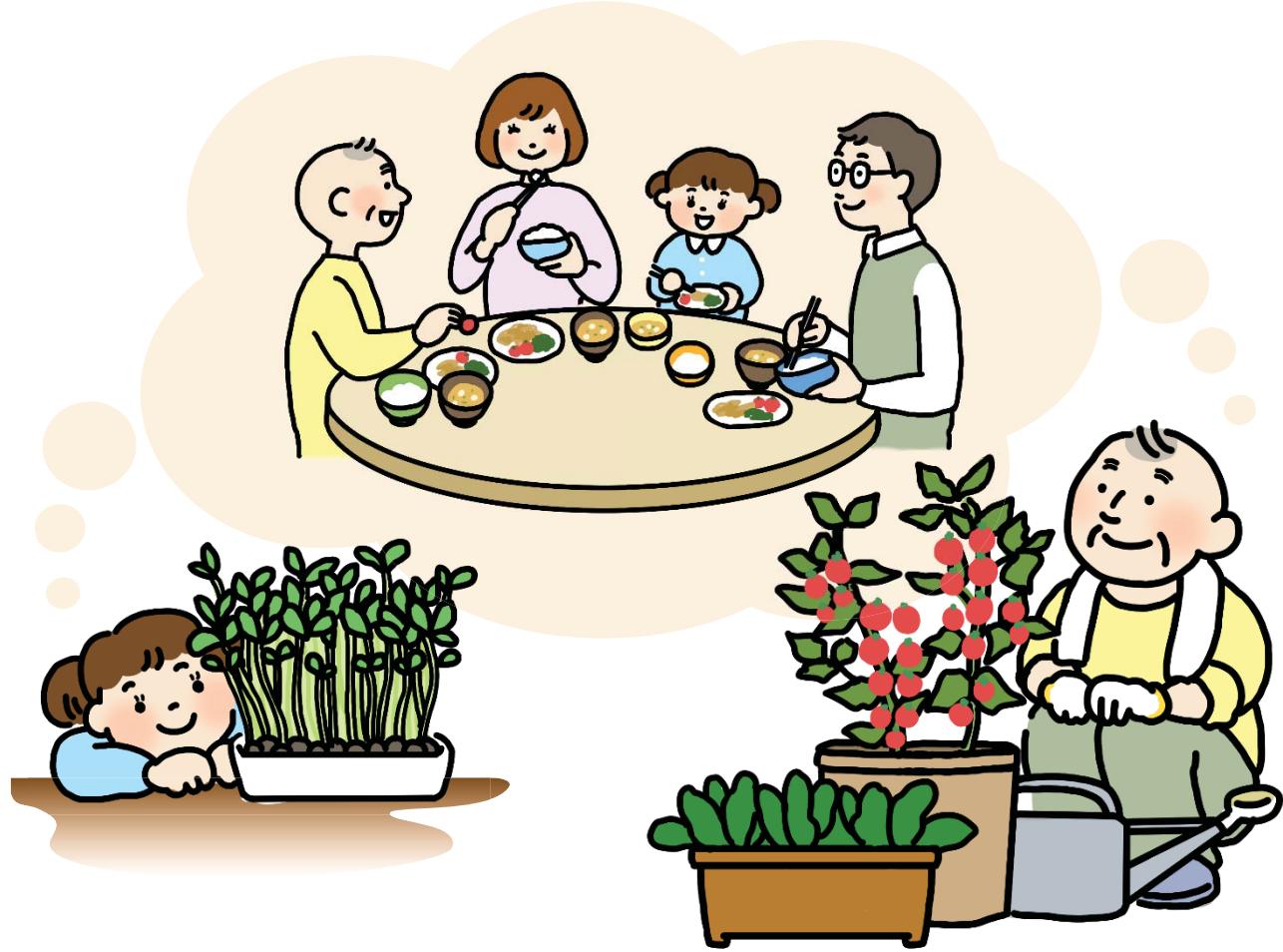
毎日家族の予定を話し合い、情報共有しましょう。誰かが「お仕事」をするときや「（電話やタブレットで）デート」をするときは周りが慮り、「映画鑑賞」する時にはみんな一緒にというように、**互いに気遣って生活する習慣**をつくりましょう。



うちですごす時間を豊かに
くらし

おうち時間

簡単にマンション暮らしの プチガーデン



うちにはお庭も広いベランダもないけど、
いつも食べているお野菜を自分で育てたいわ

種や苗から作物を育て、収穫するまでの喜びーお庭がなくとも、さまざまなベランダ菜園グッズを使って楽しむことができます。ベランダがなくても、おしゃれな栽培キットを使って楽しむことができます。スーパーや八百屋さんに売っている野菜の根を残して育てればもう一度収穫できるものも。育成日記を兼ねた交換日記をするのも楽しそうですね。



ちいきで近くで支え合い
きずな

つながり

誰かとのつながりは とっておきの処方箋

気分転換になって
ストレス発散！

困った時に
手助けしてもらう

悩みを聞いて
もらう

誰かの役に立つ



人とのつながりって色々いいことがあるのね

人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるために大切な役割を持っています。いまは「人との接触を減らす」ことが最優先ですが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしたいですね。

対面での交流を避けつつ、人とのつながり・関わりを続けるため、なにか工夫されていることはありますか？できそうなことを考えてみませんか。

おうちえ

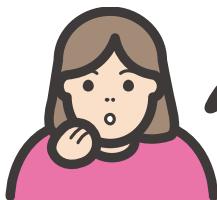
IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



ちいきで近くで支え合い
きずな 3

つながり

地域の声かけに ひと工夫



いつもスーパーで会っていたご近所の
ひとり暮らしのあの方元気にしているかしら?

普段は散歩や買い物のついでに挨拶を交わしていたご近所づきあいが、途絶えてしまっています。普段以上に、誰かの「困った」「手伝って欲しい」のサインが見えにくくなっています。こんな時こそ、ご近所の声かけや地域の支えあいを続けられたら良いですね。

やってみよう



インターフォン越しに
「お元気ですか」のあいさつを



ベランダやガラス越しでの
声かけもできます



買い物や散歩のついでに。
姿が見えるだけではっとします



「おうちえ」を印刷して
話のきっかけにしても



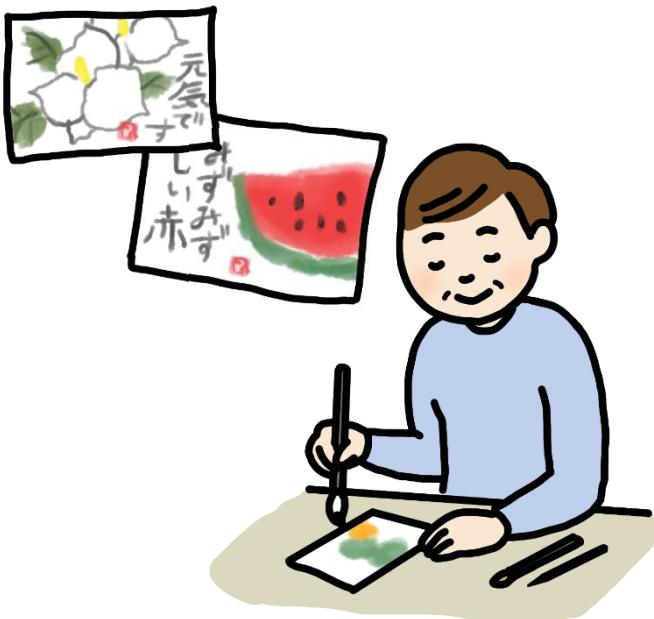
つながり

手紙や写真でつながろう

ちいきで近くで支え合い
きずな



自粛生活でサークル仲間にも
会えなくなってしまった…



普段会えない友人や知人に絵手紙を送ってみませんか？手描きの絵にやさしさを、言葉には真心をこめて、気持ちを伝えましょう。



折った作品を
写真で送ってみよう！

日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間の趣味として人気を呼んでいます。世代を結ぶコミュニケーションツールとしても注目されています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで
仲間とつながることができるよ！





ご近所

住んでいる地域の最新情報を手に入れよう

ちいきで近くで支え合い
きずな



ニュースでたくさんの情報が流れるけど、
自分の地域の情報はどうしたら早く手に入るの？

自治体がSNSによる情報発信を行っている場合もあります

【新型コロナウイルスに関する市長メッセージ】
昨日（4月7日）、国は、5月6日までを期間とする「緊急事態宣言」を出しました。この宣言の目的は、皆様の命を守ること、そして、医療崩壊を防ぐことです。
緊急事態宣言を受け、食料品や日用品の購入、会社や医療機関に通うこと、散歩などの運動維持のための外出以外は、外出の自粛を強く要請します。これまで以上に、外出の自粛を徹底することで、人との接触機会を少なくし、感染拡大を防止します。

鎌倉市 ホームページ 子ども子育て 防災情報
くらしの手続きガイド ごみの出し方 許可設定
メニュー

自治体はホームページでの情報発信を行っています

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言

安心・安全、いざというときに

お知らせ 新着情報 イベント情報

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が発令中です

春日部市の例



普段、地域の情報は広報誌や掲示板などで入手されている方が多いかもしれません。しかし、このような緊急時には素早く情報が欲しいですよね。そんな時に便利なのが自治体が開設しているホームページやSNSです。LINEやFacebook、Twitterなどそれぞれの自治体で扱っているSNSも違いますが、どれも広報誌などに比べると格段に早く情報が入ります。

もっと詳しく知りたい方へ

住んでいる自治体のホームページやSNSを検索してみませんか。広報に案内が載っていることもあります。





ご近所

ちいきで近くで支え合い
きずな

地域の魅力を再発見！ エール飯！



地域のためにできることがあるわ！



別府市



東大阪市



東大和市



吳市

テイクアウトでおいしく
地域のお店を応援！

大分県別府市が始めた、地域のテイクアウトできる飲食店を紹介するプロジェクト「#エール飯」。今ではいろんな地域で「#エール飯」が広まっています。独自にテイクアウトのお店を紹介する取り組みも増えています。

もっと詳しく知りたい方へ

お住いの地域にあるかも
「#エール飯」や「テイクアウト」で検索



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



ご近所

ちいきで近くで支え合い
きずな

ご近所の魅力再発見



久々に外に出たら、いつの間にか
ご近所にいろんなお花が咲いていたの
友だちに知らせたいわ



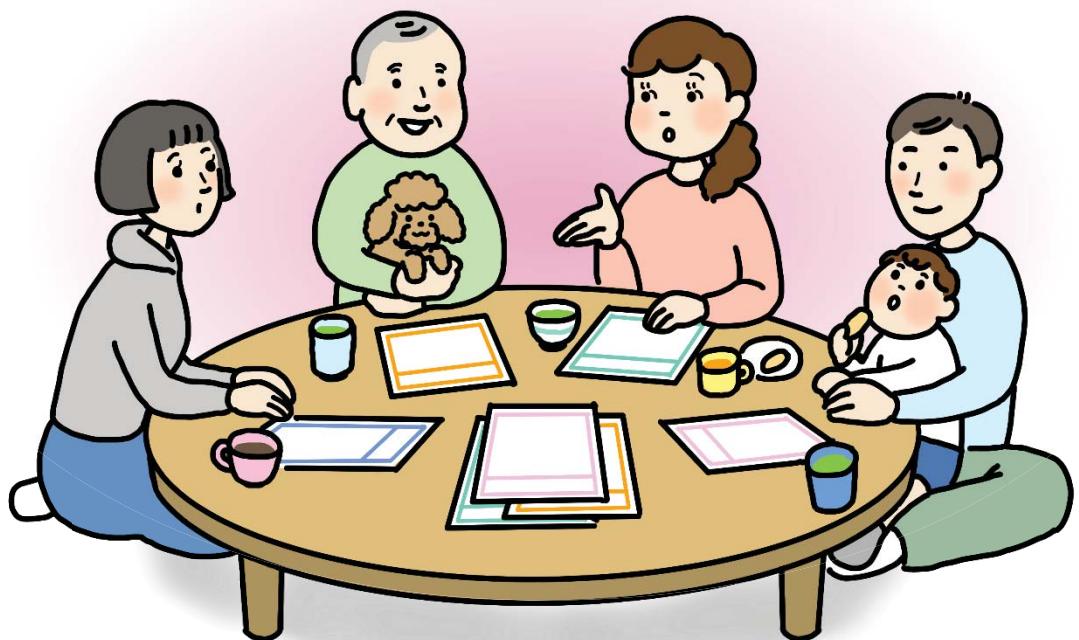
自然の営みは美しい姿を歳時記通りに運んできてくれます。生活のための買い物と健康維持のための歩行も貴重なお散歩時間。散歩道で発見したちょっとした嬉しい出来事は携帯電話で写真を撮って、ご近所のみなさんと送り合ってみませんか？知らなかつたご近所の魅力が再発見できるかも。



えがおでゆとりの気持ち
こころ

こころ・気持ち

新型コロナウィルスのことを 話そう・聞こう



未知の部分が多い新型コロナウィルス感染症について、心配していることや、気になっている程度は人それぞれで違うものです。たまに、家族や周りの人たちと「新型コロナウィルスのこと」を話す時間を持ってみませんか。話してみると「ああ、それを気にして心配していたのね」など、お互いに気づくことがあるはず。



話をする時には、自分と違う意見でも否定せず、最後まで相手の話を聞くように心がけましょう

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの気持ち
こころ

こころ・気持ち

ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



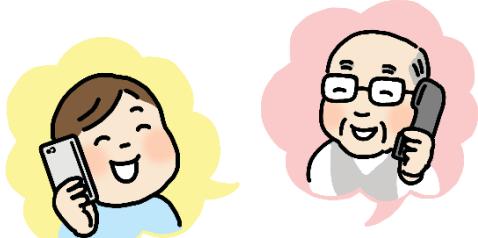
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「〇が×したせいで」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや体操などで気分転換を

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの気持ち
こころ

こころ・気持ち

眠りのためのひと工夫



病気にかからないか心配で眠れない…

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め（1.5から3kgが目安）のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましょう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布一枚足したりと工夫もできますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですのでご注意を！



もっと詳しく知りたい方へ

「いやしロボット」、「重みのある掛けふとん」で検索



こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ

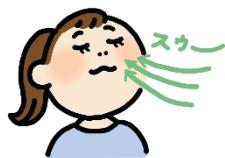
えがおでゆとりの心持ち
こころ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょう。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとりになれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40°C)
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索

おうちえ

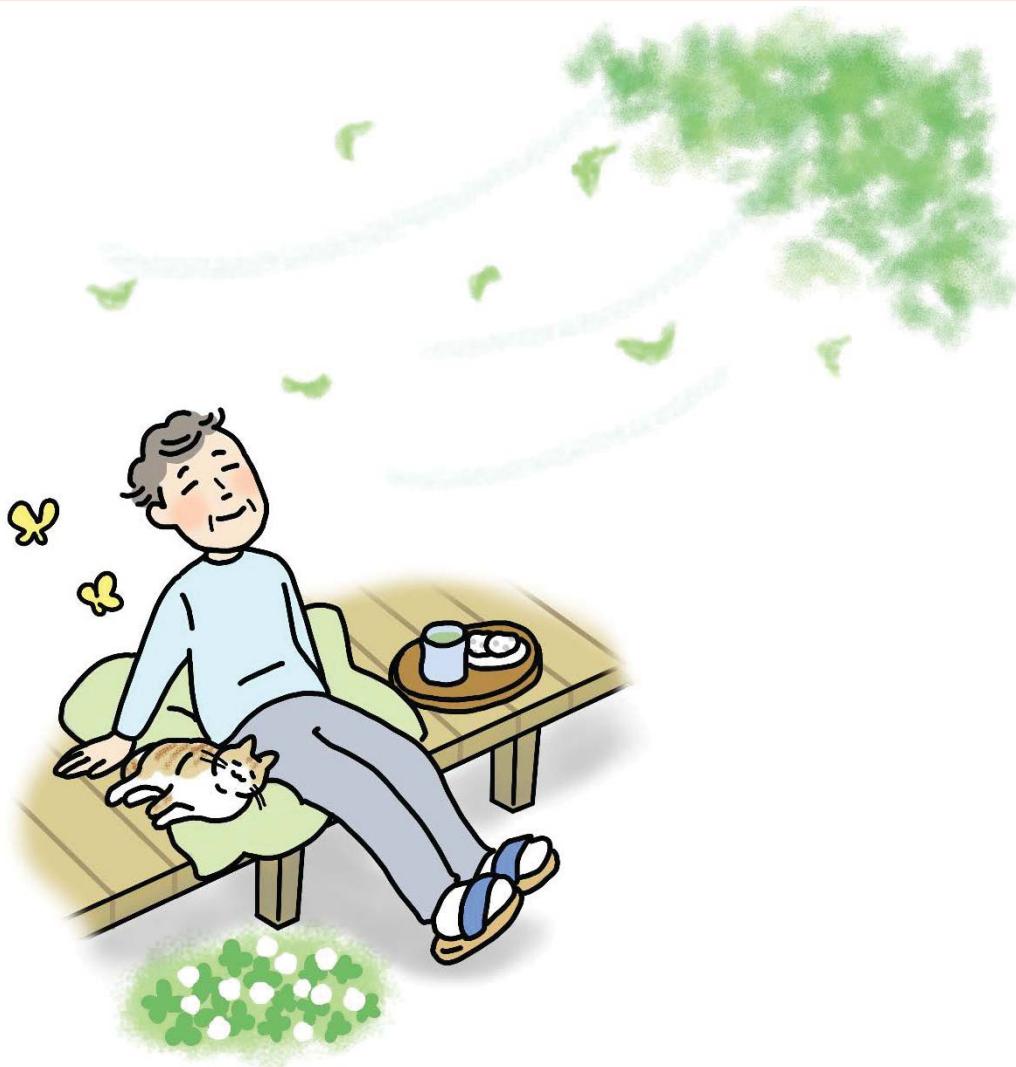
東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの気持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

この冊子に書かれている全てを無理にやる必要はありません。ご自身で
気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えること
で疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。



えがおでゆとりの気持ち
こころ

こころ・気持ち

良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや
うまくいったことを、3つ書き出してみましょう

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましょう。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これを続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切ですね。



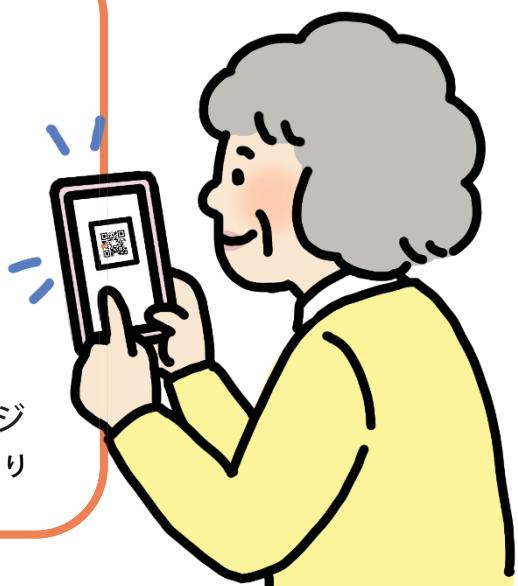
えがおでゆとりの気持ち
こころ

自粛期間後も使える技

「QRコード」に挑戦！



「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



最近よく見るこのマーク。これは「QRコード（キュー・アール・コード）」といいます。スマートフォンをこのコードにかざすと、インターネットのホームページを自動的に開いてくれます。面倒な検索が要らず、迷わずに公式ホームページを見ることができ便利です。

QRコードは、スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読み取ることができます。スマートフォンの機種によって方法が違うので、わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。



さあ、上記のQRコードを
実際に読み取ってみましょう

おうちえ

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構

「おうちえ」の使い方

使い方の例をご紹介します。さらに、地域のみなさんのアイデアでご活用ください。

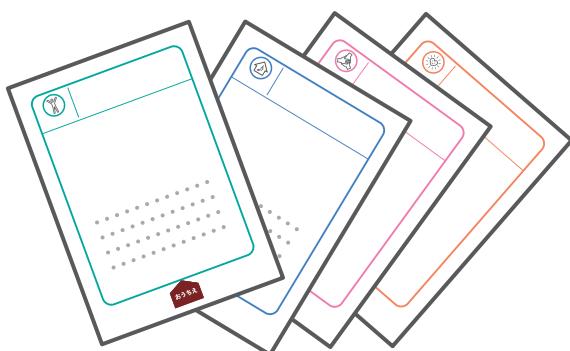
冊子として

印刷すれば簡単パンフレットの出来上がり！
読み物が好きなご家族に渡しては？



チラシとして

自治体では地域情報と組み合わせて
広報ツールとして活用することも。



ポスターとして

スーパーではポスターを掲示したり、
配布したり。



おしゃべりの種として

家族や友人と、電話やメールでおしゃべりの
話題に。



—ご利用にあたって—

- ・個人の方は印刷・PDF配布などご自由にお使いください。御連絡は不要です。
- ・自治体・団体・企業などの方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。

E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp



最新版（全文）は
「おうちえ」公式ホームページ
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構