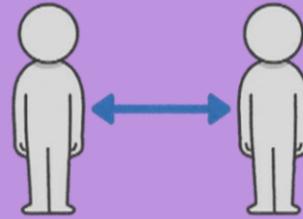


みんなであそぼう♪

マスクの着用

手洗い&うがいの実施



ソーシャルディスタンス(身体的距離の確保)

新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めてから私たちを取り巻く環境は驚くほど激変し、様々な事業が中止となるなか、心身ともに健やかに保つための新生活様式の導入なども行われてきました。

令和2年11月現在、茨城県内の感染者も一時の収束ののち、増加に転じています。

常総市シルバークラブ連絡協議会会員の皆さまには新生活様式を守りご協力いただいていることもあり、現在まで感染者を出すことなく過ごすことができていることに感謝しております。

今後もソーシャルディスタンス(身体的距離の確保)を保ち、手洗い&うがいの実施、マスクの着用を徹底し、感染症予防対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

常総市シルバークラブ連絡協議会 事務局

— 今後の行事予定 —

日程	内容	場所
2月16日(火)	講演会&体操(1時間半程度)	水海道生涯学習センター

※毎年1月下旬に開催されていましたが高齢者新春芸能大会は、今年度は新型コロナウイルス感染症対策により、中止とさせていただきます。

【問合せ先】 社会福祉協議会石下事務所(担当:根本)  
常総市新石下4365 石下総合福祉センター内  
TEL 30-8789 FAX 30-8790

※シルバークラブ連絡協議会事務局は、石下事務所となります。  
シルバークラブ各種申し込みについては、水海道事務所でも受け付けております。

# じょうそう シク連

第41号

令和2年11月27日発行

編集・発行 常総市シルバークラブ連絡協議会(常総市社会福祉協議会内)

常総市新石下4365 石下総合福祉センター内 電話 30-8789 FAX 30-8790

今回は東京大学高齢社会総合研究機構が制作・監修を行って完成した

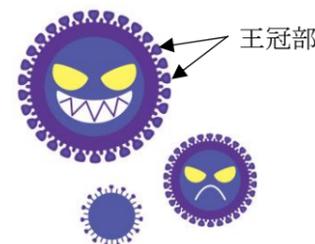
## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に負けない!

### シニアのためのおうち時間を楽しく健康にすごす知恵「おうちえ」

を引用の上、少しでも快適に過ごしていただくための指標として一部掲載します。全ての内容は各単位クラブ会長宛に1部お渡ししますので、ぜひご活用ください。

#### 基礎知識 1

#### “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”の一種ですが、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たんぱくがあり、「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”と名前が付けられたのです。

#### 基礎知識 2

#### “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。



#### 基礎知識 3

#### 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からだを作ることでも大事ですが、社会的な人とのつながりを持つことも重要です。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。

感染予防のためにお出かけしたり、集まるのが難しくなった今、「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」「暮らし」「こころ」についていまからチャレンジしてみたい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

#### 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

- 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ずれると不調のもと。毎日の生活リズムを整えることがポイント
- いまだからこと摂りたい栄養素とは？  
厚生労働省 食べて元気にフレイル予防
- 筋肉の衰えを自分でチェック“指輪っかテスト”  
厚生労働省 生活不活発病に注意・他
- 「最近、頭を使ってない」と感じたら…  
電話でも良いので人と話す機会を持とう！  
「しりとり」「逆さ言葉」「100-7を引いた数を言う。5回引くまでいえるかな？」など
- 運動は日光を浴び、外の空気に触れることが重要
- やっぱり筋肉！ 貯筋で明日を元気に  
「今までより10分多く体を動かす！」
- 自分に合った運動を続けよう  
足指やバランスを鍛えるトレーニングを週3回以上
- “ウォーキング”家の中なら、雨知らず



### うちですごす 時間を豊かに



暮らし

#### 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

- 家の中、いまがチャンス プチリノベ  
おうち時間が長い今こそ、一日大工さんになって、リノベーション（修繕）にチャレンジ！
- 準備しよう もしものための、隔離部屋
- 看板で家族を気遣い「間」をはかろう！  
「勉強中」「(PC リモートでの) 会議中」など
- スケジュール、シェアして実行 同居生活  
毎日家族の予定を話し合い、互いに気遣って生活する習慣づくりをしよう！
- おうちでも お出かけ気分 ベランダごはん
- 簡単にマンション暮らしのプチガーデン
- 一日を学校に見立てて時間割にして生活リズムを整えよう！
- お手製「自分史・家族史」を作ってみよう！



### ちいきで 近くで支え合い



きずな

#### 離れていてもできること

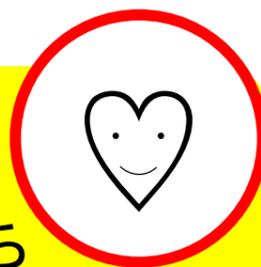
普段と同じような交流が出来ない状況で、離れていても友人や仲間と交流し、ご近所や地域で実践できる工夫を紹介します。

- ・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

- 誰かとのつながりはとっておきの処方箋
- 手紙や写真でつながろう！  
趣味を活かして、手紙や写真を送ることで仲間とつながろう！
- 地域の声掛けにひと工夫
- ご近所の魅力再発見  
ちょっとした嬉しい出来事を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よう！
- 住んでいる地域の最新情報を手に入れよう！  
自治体ホームページやSNS を利用してみよう
- 地域を応援！エール飯！  
テイクアウトでおいしく地域のお店を応援！



### えがおで ゆとりの気持ち



こころ

#### 前を向いて小さな幸せや 楽しみを探そう

長びく慣れない自粛生活で、つい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

- 新型コロナウイルスのことを話そう・聞こう！  
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よう
- ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？  
心もたまにひと休みしましょう
- 家族等のお世話で気を抜けないあなたへ  
ご自分にあったリラックス方法を探そう！
- 眠りのためのひと工夫  
体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整
- 時には休むことも大切  
「おうちえ」に書かれた全てをムリ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みよう！
- 良いこと日記をつけてみよう！
- 防災グッズを再点検



※下線部分はパソコン・スマホで検索してましよう