

## おうちで五箇条 取り組むべし



監修・山田 実先生  
(筑波大学 人間系 教授)

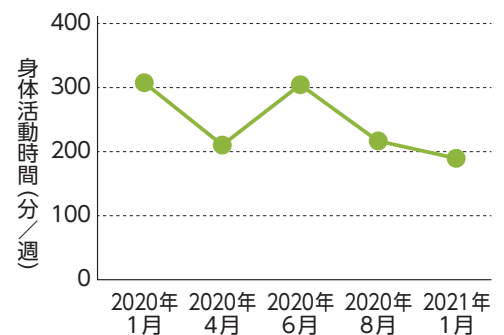


### コロナ禍の現状

- ◆ 新型コロナウイルス感染症は2020年4月頃に第1波、8月頃に第2波、そして2021年1月頃に第3波と、それぞれ大きな感染拡大を引き起こしました。
- ◆ 1回目の緊急事態宣言が発出されている期間(2020年4月頃)は、身体活動時間が著しく制限されていました。
- ◆ 緊急事態宣言が解消された6月には身体活動がほぼ元の水準まで回復していましたが、独居および近隣住民との交流が少ない方の場合には回復しにくい状況にありました。
- ◆ 感染が拡大し始めてから1年が経過し、この間の身体活動量の変化について調査を行ったところ、右の図の結果となりました。
- ◆ 特に、独居かつ近隣住民との交流が少ない方では、身体活動が制限されやすく、このことが原因でフレイル(心と身体の働きが弱くなってきた状態のこと)の発症が引き起こされる可能性が示されました。感染対策と同時に身体活動時間を確保し、介護予防に努めることが大切です。

#### 【調査概要】

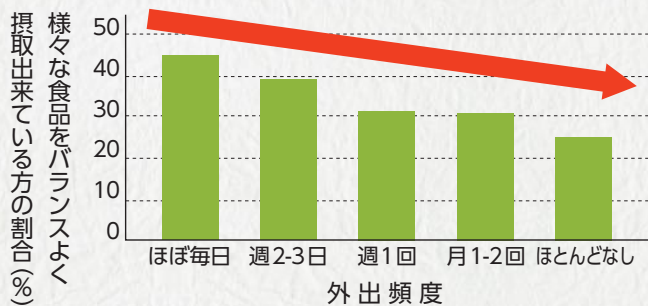
- 対象者：2020年1月時点でフレイルではなかった高齢者937名(73±6歳、女性48.9%)
- 方法：ウェブ上でのアンケート回答



### 外出控えはあなたの「食」を脅かすかも!?

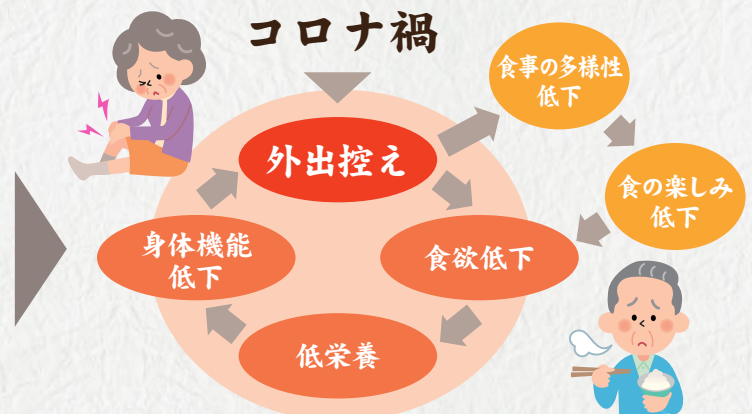
外出が減ったことで、食事のメニューがマンネリ化したり、簡単に済ませるようになっていたりしていませんか? 食事は生活の基本なので、栄養バランスに気を付けて健康に過ごしましょう。

#### ▶ 外出の頻度が下がると食事の多様性も低下する。



※ 食品摂取の多様性スコアが「4」以上の方の割合  
筑波大学 山田 実先生調べ(未発表データ)

▶ 外出控えは低栄養を招く。  
低栄養は外出控えを招く。



筑波大学 山田 実先生 作図

### 監修者コメント

昨今、コロナ禍による自粛生活の影響により、私達の生活状況は大きく変わりました。身体を動かす機会が減ったり、周囲の方々との交流機会が減ったりと、閉じこもりがちな生活スタイルになった方もおられるのではないのでしょうか? 買い物へ行く頻度も減少したという声もよく聞かれています。私たちの調査では、買い物頻度が少ない方は肉や魚(たんぱく質源)、緑黄色野菜などの生鮮食品の摂取が少なくなり、食事の多様性が低下していることが分かりました。健康な生活を送るためには活動機会を確保しつつ、食事の内容にも十分配慮することが大切です。感染予防をしっかりと行いながら、運動・栄養・口腔ケア・人との交流を行い、心身ともに健康な生活を送りましょう。

筑波大学 人間系 教授  
山田 実





## 元気な毎日の五箇条



### 一、三食をしっかり食べるべし

食生活の基本です。生活のリズムも整いますので、1日の充実にも◎

### 二、ニュース(新聞、テレビ)を観るべし

世の中の動きについて知ることは生活を送るうえで重要です。  
自分なりの考えを持っておきましょう。

### 三、外の空気を吸うべし

玄関を出て、季節を肌で感じよう。雨の日は窓を開けて  
ストレッチしよう。

### 四、歯磨きをすべし

ご飯の後には歯磨きを。きれいなお口が健康を作ります。  
歯科検診も是非!

### 五、幸せを一つ見つけるべし

毎日ひとつでも幸せを積み重ねていけば、いつか大きな幸せに  
なるでしょう。

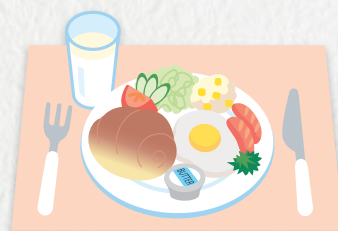


## もう一步、「上」を目指すあなたに…

### ❖ 「いつの間にか、低栄養」に注意

ご自身では十分に食事を摂っていると思っていても、実は栄養が足りず「いつの間にか、低栄養」になっていることがあります。健康な生活にとって、食事は非常に重要な要素の一つです。普段の食事で以下の3つに気を付けましょう。

参考：クリニック認定栄養ケア・ステーション「Eat for a smile」



### 1 朝食でいろいろ食べる

朝食はパンだけ…になっていませんか？  
卵、ハム、牛乳など手軽にできるもの  
から取り入れましょう。

### 2 おやつも食べる

おすすめはプリン、カステラ、あんこ  
(こしあん)。身体を作るたんぱく質  
が豊富です。

### 3 楽しく食べる

声に出して「いただきます!!」を  
言ってみましょう。  
楽しい気分になれます。

### ❖ 運動は屋内でも、ちょっとの時間でも、できる!

運動不足が続くと、いつの間  
にか「あれ?いつもと身体の  
勝手が違う」と感じるかもし  
れません。生活に運動を取り  
入れることで今の日常を維持  
していきましょう。家にいる  
時間が長いあなたでもでき  
る、簡単に効果的なおすすめ  
の運動をご紹介します。

#### 【空気いす】

やり方

- ◆ いすから立ち上がろうと  
して、お尻が浮いたところ  
で静止する。
- ◆ 10~30秒間静止する。
- ◆ 2~3回実施する。



静止時間は、ご自身の状態に合わせて  
調整しましょう。

#### 【片脚立位】

やり方

- ◆ いすの背を支えにしながら、  
片脚立位を行う。
- ◆ この状態で浮いている足を  
大きく円形にスイングする。
- ◆ 30~60秒間程度行う。  
左右2~3回行う。



支えている足の指で地面をつかむような感覚や、  
お尻周りの疲労感を感じるように実施しましょう。