別紙１

自治体における取組例

○愛知県豊明市
市オリジナル「大金星体操」※が自宅でもできるよう、ホームページで公開。
※　藤田医科大学や地元歯科医師、健康づくりリーダー等の協力を得て、市オリジナルの DVD を 2018 年に作製（健康長寿課で販売中）。

○奈良県生駒市
通いの場等の代表者に、活動自粛中に実施することの案内やセルフケアのチェック表（お話、体操、散歩）を送付。また、地域の自治組織等に対し、新型コロナウイルス感染症について高齢者が気をつけるポイントの周知を依頼。

○広島県
自宅で実施可能な運動や栄養、睡眠に関するリーフレットを作成し周知。

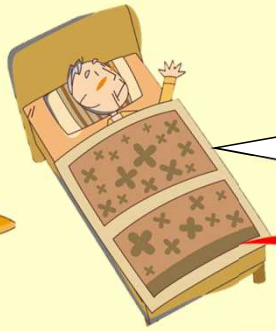
※　参考資料は別添を参照ください。

別紙２

「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

2020年3月　日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

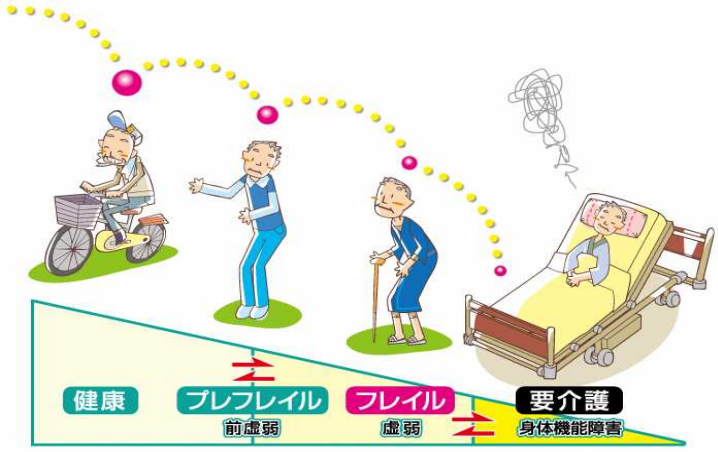


ずっと家に閉じこもり、一日中
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事もたまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。 ２週間の寝たきりにより失う筋肉量は７年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

先の見えない自粛生活
フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **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てみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
  ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
  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。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
  多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
  しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
  免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
  ※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
  お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の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。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
  お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
  噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
  自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
  高齢者では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合い、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もつながります。

- **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。

高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

立ちバージョン

とよあけ信長体操

～上段　足軽コース　約10分～
～下段　武将コース　約20分～

1．つま先あげ　両足:3秒×10回
つまづき対策　3秒×20回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2．かかと上げ　両足:3秒×20回
階段昇降に有効　3秒×30回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3．片足立ち　左右:10秒×5回
バランス向上・転倒予防　20秒×5回

ひざをおへその位置まで上げましょう

4．スクワット　両足:10秒×5回
ひざ痛対策・腰痛予防　20秒×5回

ひざがつま先より前に出ないように、
お尻は後ろに落とすようにしましょう

5．ひざ伸ばし　左右:10秒×5回
ひざ痛対策　10秒×10回

ひざをしっかり伸ばしてつま先は天井に
向けましょう

6．足ひらき　左右:10秒×5回
ふらつき・転倒予防　10秒×10回

つま先は前に向けたまま足を開きましょう

7．手をあげる　両手:10秒×5回
５０肩・肩痛予防　20秒×10回

指先を伸ばしたまま胸の高さから
顔の横まで上げる
息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8．認知症予防１ グーパー
左右：8回１セット×４回

片方の手をグーにして前に、
もう片方の手をパーにして胸に当てます
逆も行いましょう

8．認知症予防１　２と３のリズム
左右:12回１セット×４回

①　②　③　④　⑤　⑥

片方の手は 頭・下ろす　もう片方の手は 頭・肩・下ろす　逆も行いましょう

9．認知症予防２　じゃんけんたたき

足軽：手でじゃんけん

勝った人は負けた人の手の甲を叩く
負けた人は叩かれないように手を抜く

武将：足でじゃんけん

出来る方は、立ったまま行いましょ

注意点　・無理をしないように行いましょう　・つかまる物を用意して安全に行いましょう
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう
・声を出して息を吐きながら行いましょう　・途中で水分補給をして下さい

制作／医学博士・理学療法士　都築 晃、理学療法士　東 靖子
豊明市高齢者福祉課（0562 - 92 - 1261）
協力／豊明市リハビリテーション連絡協議会
監修／藤田保健衛生大学

参考資料
愛知県豊明市資料

座りバージョン

とよあけ信長体操

～上段　足軽コース　約10分～
～下段　武将コース　約20分～

1．つま先あげ　両足:3秒×10回
つまづき対策　3秒×20回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

2．かかと上げ　両足:3秒×20回
階段昇降に有効　3秒×30回

ゆっくり上げてゆっくりおろしましょう

3．片足立ち　左右:10秒×5回
バランス向上・転倒予防　20秒×5回

ももからお尻を上げましょう

4．スクワット　両足:10秒×5回
ひざ痛対策・腰痛予防　20秒×5回

ひざがつま先より前に出ないように、
お尻をゆっくり上げて下ろしましょう

5．ひざ伸ばし　左右:10秒×5回
ひざ痛対策　10秒×10回

ひざをしっかり伸ばしてつま先は天井に
向けましょう　背もたれにもたれずに！

6．足ひらき　左右:10秒×5回
ふらつき・転倒予防　10秒×10回

つま先は上に向けたまま足を開きましょう

7．手をあげる　両手:10秒×5回
５０肩・肩痛予防　20秒×10回

指先を伸ばしたまま胸の高さから
顔の横まで上げる
息を止めずに、数を数えながら行いましょう

8．認知症予防１　グーパー
左右：８回１セット×４回

片方の手をグーにして前に、
もう片方の手をパーにして胸に当てます
逆も行いましょう

8．認知症予防１　２と３のリズム
左右:１２回１セット×４回

①　②　③　④　⑤　⑥

片方の手は 頭・下ろす　もう片方の手は 頭・肩・下ろす　逆も行いましょう

9．認知症予防２　じゃんけんたたき

足軽：手でじゃんけん

勝った人は負けた人の手の甲を叩く
負けた人は叩かれないように手を抜く

武将：足でじゃんけん

出来る方は、立ったまま行いましょう！

注意点　・無理をしないように行いましょう　・つかまる物を用意して安全に行いましょう
・体調不良の方、心疾患のある方、ひざ痛、腰痛の方は無理せずに行いましょう
・声を出して息を吐きながら行いましょう　・途中で水分補給をして下さい

制作／医学博士・理学療法士　都築 晃、理学療法士　東 靖子
豊明市高齢者福祉課（0562 - 92 - 1261）
協力／豊明市リハビリテーション連絡協議会
監修／藤田保健衛生大学

教室参加者のみなさんへ

生駒市

みなさんお元気ですか？

通いの場が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

生駒市では、教室が再開したとき、お元気な皆様にお会いできるよう、この時期でもできる運動と友人や家族との交流方法の一つとして、電話やファックス、メールがあることをご紹介いたします。

今回ご紹介する体操はご自宅でもできる運動なのでぜひご活用ください。

教室がお休みの時にするといいこと

・友だちや家族と電話でお話しする。

直接会うのではなく電話はどうでしょうか？人とつながることで心が元気になります。

・家の中で運動をする。

家の中でできる運動をご案内します。

運動することで活動量をあげ、体力の低下が防ぎます。

・たまには散歩をする。

国の情報では、「感染予防せず手でふれること」「換気の悪いところ」で「人が近くで集まること」に注意が必要と言われています。

天気のいい日に散歩してみるのもいいかもしれません。

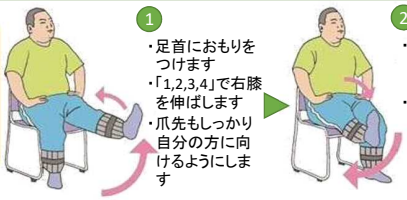
・その他、自分で実践している運動や活動はありますか？

今まで教室などで学んだことや体験した体操をご自宅で実践するのも良いですね。ぜひ、「あなた自身が」「今」「何ができるか」考えてみてください。

+今回、セルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録をするだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

4 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）

効果
段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります



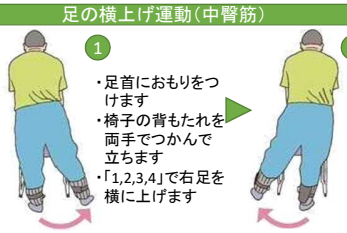
1
・足首におもりをつけます
・「1,2,3,4」で右膝を伸ばします
・爪先もしっかり自分の方に向けるようにします

2
・「5,6,7,8」で元の位置までおろします
・右足が10秒間終わったら、左足も同じように行います

5 足の横上げ運動（中臀筋）

効果 バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

※体が横に傾かないようにします
※横に上げる足の幅は30cm以内で爪先が外側に向かないように前へ向けます



1
・足首におもりをつけます
・椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
・「1,2,3,4」で右足を横に上げます

2
・「5,6,7,8」で右足を元の位置までもどします
・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

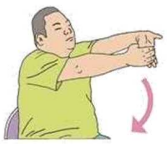
整理体操

3種類

おもりをはずして、各動作を15秒間行います。各々1回行います。

①手首・腕のストレッチ
②太ももの裏のストレッチ
③首の運動

1 手首・腕のストレッチ



・イラストのように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます（15秒間）
・左腕も同じように行います

2 太ももの裏のストレッチ

1
・椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性があるので注意してください

2
・両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて体を前へ倒します（15秒間）
・左側も同じように行います

3 首の運動

・ゆっくりと首を右に2回まわします
・左も同じように2回まわします

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは？

●DVDを見ながらゆっくり体操します（継続して貸出）
●体操時間は約30分です
●椅子を使うので安全です
●おもりを使います（最初の3か月のみ貸出、その後購入）
●おもりは自分で調整できるので無理なく参加できます
●[準備運動] [筋力づくり運動] [整理体操]で構成

手軽さ・身軽さ・気軽さ

どんな効果があるの

① “体力”“筋力”をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送ることができます
② 身近な場所に体操の場が出来ることで、近所がお互いに支えあう地域の輪が広がります

どうしたら始められるの

① おおむね65歳以上で3人以上の集まり
② 週に1回以上、最低3か月間継続して実施できる
③ 自分たちで会場確保、必要な物品を準備できる（DVDデッキ、椅子など）

開始の流れ

開始までに
開始届と参加者名簿を市に提出します

1週目～4週目
市役所がオリエンテーション、体力測定、体操指導を行います

5週目～
自主的に運営して頂きます

12週目
市役所が体力測定を行います

体や気持ちが軽くなりました。続けていくことが大切です。

生駒市地域包括ケア推進課
〒630-0288　奈良県生駒市東新町8番38号　☎0743-74-1111（内線464・465）

※高知市高齢者支援課作成リーフレットより

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、椅子に腰をかけ準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

※体操中は1,2,3,4と声に出して数を数えます。筋力運動中に息を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息を止めることを防ぎます。
※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

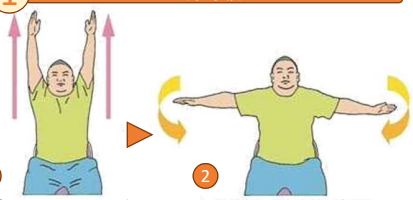
準備体操

4種類

①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います

①深呼吸
②肩と脇腹を伸ばす運動
③足踏み
④股関節の運動

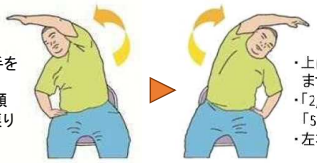
1 深呼吸



1
・鼻から息を吸いながら両腕を上げます

2
・口から息を吐きながら両肩をおろします
・続けてもう1回行います

2 肩と脇腹を伸ばす運動



1
・右手を上に、左手を腰にあて「1,2,3,4」で左に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります

2
・上にあげる手を左手に変えます
・「2,2,3,4」で右に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります
・左右もう1回ずつ行います

3 足踏み

・椅子に座った姿勢で足踏みをします
・両手、両足を大きく左右交互に振ります

4 股関節の運動

※股関節、膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

1
・両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます

2
・同様に左側も行います

筋力運動

5種類

①から⑤の動作を、各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います

①腕を前に上げる運動（三角筋）
②腕を横に上げる運動（三角筋）
③椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）
④膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）
⑤足の横上げ運動（中臀筋）

1 腕を前に上げる運動（三角筋）

効果
物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

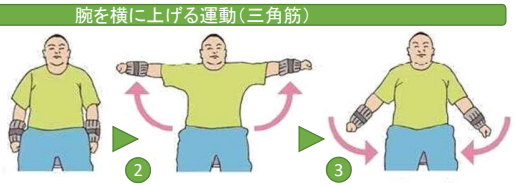
1
・手首におもりをつけて、両手を軽く握ります

2
・「1,2,3,4」で肩の高さまで腕を上げます

3
・「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろします

2 腕を横に上げる運動（三角筋）

効果
物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります



1
・手首におもりをつけて、両手を軽く握ります

2
・「1,2,3,4」で肩の高さまで腕を上げます

3
・「5,6,7,8」で元の位置まで腕をおろします

3 椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）

効果
段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

1
・足の裏がしっかり床につくように座ります
・両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

2
・「1,2,3,4」でゆっくりと立ち上がります

3
・「5,6,7,8」でゆっくりと椅子に座ります

セルフケアチェックシート

３月

※できたことに〇をつけていきましょう

日	月	火	水	木	金	土
15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩	19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩
22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩	26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩
29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩	31 ・お話 ・体操 ・散歩				

４月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩
5 ・お話 ・体操 ・散歩	6 ・お話 ・体操 ・散歩	7 ・お話 ・体操 ・散歩	8 ・お話 ・体操 ・散歩	9 ・お話 ・体操 ・散歩	10 ・お話 ・体操 ・散歩	11 ・お話 ・体操 ・散歩
12 ・お話 ・体操 ・散歩	13 ・お話 ・体操 ・散歩	14 ・お話 ・体操 ・散歩	15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩
19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩	22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩
26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩	29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩		

令和２年３月１９日

生駒市老人クラブ連合会
単位クラブ会長の皆様

生駒市地域包括ケア推進課

「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のご案内について

平素は、本市高齢福祉行政にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本市におきましても、介護予防教室の中止、通いの場への感染予防徹底のお願いなどをしているところでございます。

一方で、外出の機会を失ったことにより、高齢者の方々の孤独や活動量の低下が懸念されております。

このような状況の中、市としましては、介護予防教室にご参加されていた方々に対し、活動量の維持を目指し、自宅でできる取組などのご案内をしております。

外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話などが大切です。別紙にありますように、例えば、家族、友人間の電話・FAX・メールでの交流も効果がありますので、皆様におかれましても、無理のない範囲で周知いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、自宅でできる運動やレクリエーション等もご紹介させていただきますので、市地域包括ケア推進課や地域包括支援センターにお気軽にお声がけください。

問合せ
生駒市地域包括ケア推進課
電話 74-1111（内線 463）

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

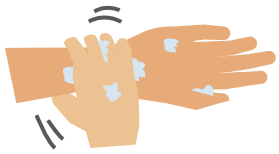
1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索