

# 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



### う

ちですごす  
時間を豊かに

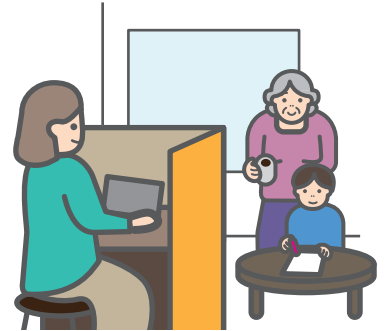


くらし

#### 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



### ち

いきで  
近くで支え合い

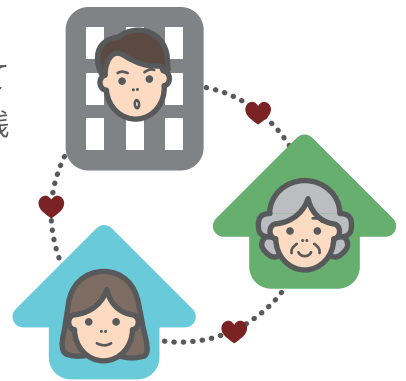


きずな

#### 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  
ゆとりの心持ち



こころ

#### 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と読んで、感染予防に努めているけど  
不安がいっぱいで…



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な…。  
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？

いま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）予防をしっかりと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、現場の職員の声聞き、知恵とアイデアを集めた情報が「おうちえ」です。

# 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いる、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



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構