

事務連絡  
令和2年3月27日

各 都道府県 介護保険担当主管部（局） 御中

厚生労働省老健局振興課  
老人保健課

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について  
(その2)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りつつ、介護予防の取組を推進することは重要であることから、「介護予防・日常生活支援総合事業等における新型コロナウイルスへの対応について」（令和2年3月3日厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室ほか連名事務連絡）及び「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について」（令和2年3月19日厚生労働省老健局振興課ほか連名事務連絡）【別添】において、

- ・ 住民主体の通いの場の取組を含む介護予防・日常生活支援総合事業等の高齢者が多く集まる各種事業の実施に当たっての感染拡大の防止に向けた対応
- ・ 高齢者の方々が居宅で過ごす時間が長くなるような場合が増加する中での対応

等をお示ししてきたところです。

今般、「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）が公表され、その中で、高齢者に対し「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」とされたことを踏まえ、高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項について整理しましたので、別紙のとおりお示しいたします。

貴管内市町村に対し、地域の実情を踏まえた介護予防の取組につなげていただけるよう、周知をお願いいたします。

## 高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項

## ○ 運動のポイント

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

## ○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

## ○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

事務連絡  
令和2年3月19日

各 都道府県 介護保険担当主管部（局） 御中

厚生労働省老健局振興課  
老人保健課

### 新型コロナウイルス感染症の拡大防止と介護予防の取組の推進について

住民主体の通いの場の取組を含む介護予防・日常生活支援総合事業等の高齢者が多く集まる各種事業の実施に当たっての感染拡大の防止に向けた対応については、「介護予防・日常生活支援総合事業等における新型コロナウイルスへの対応について」（令和2年3月3日厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室ほか連名事務連絡）でお示ししているところです。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、高齢者の方々が居宅で過ごす時間が長くなるような場合が増加する中での対応方法についてお問い合わせをいただいております。また、今般「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年3月19日新型コロナウイルス感染症対策専門家会議）が公表され、その中でも、高齢者に対し「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」とされたところです。

このような中で、既に独自に取組を進める自治体の例（別紙1）や、「「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」（一般社団法人日本老年医学会）（別紙2・<https://jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>）を参考に、地域住民及び福祉関係者に周知いただき、介護予防の取組につなげていただけるよう貴管内市町村に対する周知を改めて徹底いただくようお願いいたします。

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。

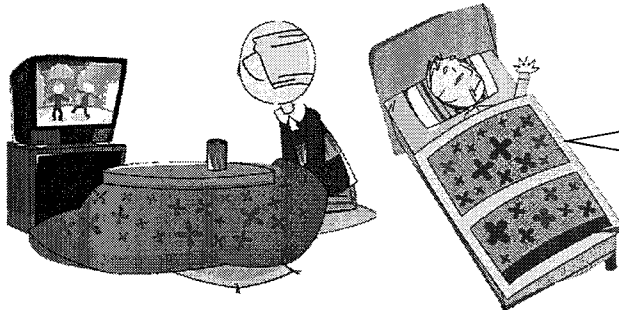
※ 参考資料は別添を参照ください。

# 「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。



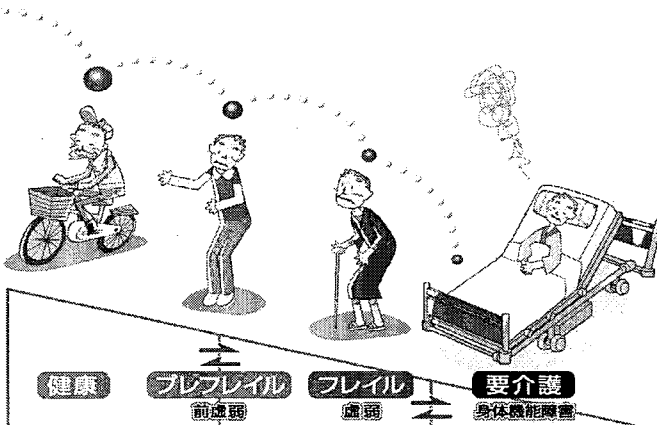
ずっと家に閉じこもり、一日中  
テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

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！

あれ！？フレイル！？



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。



# 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もできる運動でも、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！**