新しい生活様式に
沿った

ほっと

安堵する健康づくりBOOK

～介護予防・感染予防・重症化防止ハンドブック～

医師

歯科医師
歯科衛生士

理学療法士

作業療法士

安堵町民さん

管理栄養士

看護師

生活支援コーディネーター

地域包括支援センター

安堵町地域包括支援センター

目次

①これからの健康づくり　P.2～

山内優美　医師（山内醫院）

②口からの感染とフレイル予防　P.3～

胡内秀規　歯科医師（胡内歯科）
唐津栄恵　歯科衛生士（介護老人保健施設若草園）
福谷順子　歯科衛生士（介護老人保健施設若草園）

③食べることからフレイル予防　P.5～

松田尚美　管理栄養士（介護老人保健施設若草園）

④自宅でできる運動　P.7～

吉田信也　理学療法士（訪問看護ステーションたいむ）
横田英理子　作業療法士（介護老人保健施設若草園）

⑤きもちの健康を保つ　P.9～

森脇崇　看護師（こころの訪問看護ステーションひなた）

⑥地域のつながり　P.10～

西川亮　生活支援コーディネーター（安堵町社会福祉協議会）

⑦高齢者の総合相談窓口　P.11～

可児三実　主任介護支援専門員（安堵町地域包括支援センター）
辻百合　社会福祉士（安堵町地域包括支援センター）
阪本ゆりの　保健師（安堵町地域包括支援センター）

⑧新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」の実践例　P.13～

これからの健康づくり

私たちの安堵町は、大都市と違って、人を避けなければ歩けない、ということはありません。週末の買い物は駐車場に入るのに１時間待ち、ということもありません。通勤がなければ電車に乗る機会も少ないですし、満員電車とは縁がない、という方も多いのではないでしょうか。町内をぶらぶら歩き、日ごと変わる田んぼや畑の表情を見つめる。疲れたら道路脇にたたずみ、広い空を仰ぎ、鳥の声に耳を傾ける‥なんと豊かなことでしょう。

一旦、緊急事態宣言の解除がされたとはいえ、今でも、新型コロナウイルス関連のニュースを聞かない日はありません。ただ、そもそも田舎では、普段から不特定多数の人と接する機会が乏しいということもあり、新型コロナウイルスも入ってきにくいですし、入ってきても人口密度の低いおかげで、大都市のようには広がりにくいです。

町内の医療・介護の連携もとてもしやすい。それぞれが役割分担を明確にしやすいですし、数が少ないから統制が取りやすい。柔軟性があり、機動力が高い。みんなが同じ方向に向かって動いているからです。本当に素晴らしいことだと思いませんか。

私から皆さんに、新型コロナウイルスの流行について伝えたいこと

必ず新型コロナウイルスの騒ぎが終息する日は来ます。当初は『未知のウイルス』といわれて恐れられてきた新型コロナウイルスですが、今はもう『既知のウイルス』です。世界中の英知のおかげで、感染経路も、重症化の経過も、治療法も、ほぼわかってきています。だから、むやみに怖がることはありません。ただ、わかっている感染経路を絶ち、自分や自分の大切な人が感染しないため、『手洗い、うがい、マスク等の咳エチケット、三つの密を避けること』が大切です。そして、『自分や自分の大切な人の体調の変化に目を向け、おかしいと思ったら早めに誰かに相談し、医療機関を受診してください』。同時に、医療機関はそれぞれがしっかりとした感染対策を行っていますので、感染するのが怖いからといって、『通院中の病気の治療は、中断しないでください』。

今だから、家の中から一歩外に出て、町内をゆっくり散策し、安堵町の良さを味わってみませんか。

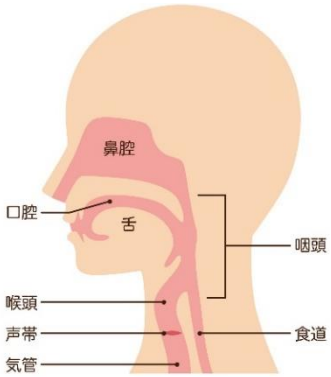
新型コロナウイルスの危機が落ち着いたら、世界は大きく変わっています。その世界をしっかり見届けるためにも、皆さんの『体力・知力・気力を落とさずに』良い状態を維持しておいてください。必ずやってくる、安心・安堵して過ごせる、あたらしい世界を、できるだけ良い状態で迎えるために、安堵町の英知が集まってできたこの冊子を活用していただければと思います。

山内醫院　山内 優美

口からの感染とフレイル予防

口は、食べ物や、病原体などの異物が入ってくる体の入り口です。口や鼻の粘膜には、粘膜免疫と呼ばれる防御機能が備わっています。インフルエンザウイルス等は喉や気管の粘膜で増殖するためこの粘膜免疫は感染予防に有効です。

唾液は細菌やウイルスを防御し口腔内の汚れも洗い流してくれます。高齢になると、唾液の量が減少し、口の中が不衛生になりやすくなります。そのため、細菌が増え、粘膜の防御機能が低下します。特に飲み込む機能が弱まると、その細菌が肺に入り、肺炎（誤嚥性肺炎）の原因にもなります。



虫歯や歯周病予防だけでなく、インフルエンザや肺炎といった全身的な感染症を予防するためにも、毎日の口腔ケアは大切です。

フレイルの早期対策は「前フレイル」で対応を！

口腔ケアで
感染予防を！

オーラルフレイルとは？

歯や口の働きの軽微な衰えで、食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることも増えた、さらに滑舌も悪くなったといったお口の些細なトラブルから始まります。
オーラルフレイルを予防すれば、早期からのサルコペニア（筋減弱症）やフレイル（虚弱）予防にもなり、要介護状態や、不健康な状態にならない生活が継続できます。

【英語】	オーラル		フレイル
【意味】	口腔機能	の	衰え・虚弱

口に関係する機能（口・舌・のど・飲食・発生・発音）の能力が弱っている・衰えているということ

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。
３点以上の「危険性あり」となった人は、専門的な対応が必要です。
歯科医師へご相談ください。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	２点	
お茶や汁物でむせることがある	２点	
義歯を使用している	２点	
口の渇きが気になる	１点	
半年前に比べて、外出の頻度が少なくなった	１点	
さきイカ・たくあんぐらいの硬さの食べ物が噛める		１点
１日に２回以上は歯を磨く		１点
１年に１回以上は歯科医院を受診している		１点

参考：東京大学高齢社会総合支援研究機構

合計の点数が
・０～２点　→オーラルフレイルの危険性は低い ・３点　→オーラルフレイルの危険性あり ・４点以上　→オーラルフレイルの危険性が高い

歯科衛生士による口腔ケアのポイント

さまざまな病気を予防し、健康な生活を維持するためには日々の口腔ケアがとても大切です。食後は歯磨きをする習慣を！！

歯磨きについて

①歯と歯の間、歯と歯茎の境目、噛む面の溝は磨き残しの多い３大ポイント。歯間ブラシやデンタルフロスを使うのが効果的です。
②残根周囲の歯茎は汚れやすく、腫れやすいので優しくマッサージするように磨きます。
③入れ歯をしている人は、入れ歯を外して歯磨きしましょう。

入れ歯について

①目に見える汚れは、ブラシで清掃します。バネ部分も忘れずに！
②目に見えない汚れは、入れ歯洗浄剤で除菌しましょう。
③原則的に、就寝時は入れ歯を外しましょう。

舌の汚れはブラシで奥から手前に優しくこすります。
最後はしっかりブクブクうがい！

毎日の口腔ケアでお口すっきり　気分もすっきり！！

食べることからフレイル予防

自分のBMIを知っていますか？
体重測定は健康管理の上でとても大切です！

高齢者の目標範囲
BMI 21.5以上25未満

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です！

エネルギー推定必要量（kcal）

身体レベル	Ⅰ		Ⅱ		Ⅲ	
身体レベルの内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合		座位中心の仕事だが、職場内での移動や接客、通勤・買い物での歩行、家事を行っている場合		移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合	
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性
65歳～74歳	2,050	1,550	2,400	1,850	2,750	2,100
75歳以上	1,800	1,400	2,100	1,650	—	—

参考：日本人の食事摂取基準2020年版

1日3食しっかり食べましょう！
1食の中で主食、主菜、副菜をバランスよく！

主食（ご飯、パン、麺など）	主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）	副菜（野菜、キノコ類、海藻類など）
ご飯なら1日３杯	1日３皿	1日5皿

肉、魚、卵などの良質たんぱく質をしっかり摂りましょう

たんぱく質の１食あたりの目安量（どれか１つ）

- 薄切り肉（3枚/約60～70g）
- 魚の切り身（1切れ）
- 卵（1個）
- 豆腐（約１/３丁）

カルシウムやビタミンDも忘れず

牛乳で手軽に摂取できますが、苦手な人はヨーグルトやチーズを利用し、丈夫な骨を維持しましょう

筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品も忘れずに☆彡

「BCAA」とはバリン、ロイシン、イソロイシンのことで、体の中で作ることができないアミノ酸たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあります。

おすすめレシピ
切り干し大根のお好み焼き

カルシウムやエネルギー、
食物繊維が効率よく簡単
に取れますよ♪

材料２人分	分量
切り干し大根	20g
根深ねぎ	40g
長いも	60g
桜えび（素干し）	6g
酒	15g
卵	24g
薄力粉	24g
薄口しょうゆ	3g
こしょう	少々
サラダ油	２g
ごま油	２g

作り方

①切り干し大根は水で戻し、水気を絞り１㎝の長さに切る。
　根深ねぎはみじん切りにする。

②桜えびは、酒をふりかけしばらく置く。

③ボウルに長いもをすりおろし、そこに卵を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
　薄力粉、薄口しょうゆ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
　①②を加えて、ヘラでざっくり混ぜる。

④フライパンにサラダ油、ごま油を熱し、③を入れ丸く形を整える。

⑤中火で両面に焼き色を付け、弱火にしてふたをして５～６分焼く。

⑥お好みで青のりやかつお節などをかける。

自宅でできる運動

新型コロナウイルス対策による外出自粛生活をしていくことで引き起こされる可能性のあるフレイル（虚弱）・サルコペニア（筋減弱症）の予防について

外出自粛生活→活動量の低下→全身の筋力・体力の低下→栄養摂取量の低下→認知機能の低下→免疫力の低下→フレイル・サルコペニア等の発症→転倒・転落→骨折・肺炎・認知症等につながります。このような悪循環を防ぐために適度な運動を取り入れ、生活習慣を変えていきましょう！！

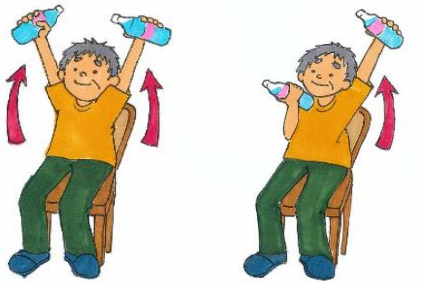
フレイル・サルコペニア予防体操

☆ペットボトルを使って体操しよう！
- ペットボトルの容量や水の量を調節して負荷を調節しましょう。
- 数を数えながらゆっくり行うと、筋力アップの効果があがります。

☆準備体操
- 深呼吸・首をしっかり回す・手指のグーパー体操

椅子に座ってする体操

①腕の前方上げ下げ体操



両手一緒に→片手ずつ

②腕の左右上げ下げ

③胸開き

９０度でぴたりと止めて１０秒数える

④体を左右に倒す

⑤体を前後に倒す

⑥両上肢を使ってウォーキング体操

ゆっくりおこないましょう

手すりをもって立ってする体操

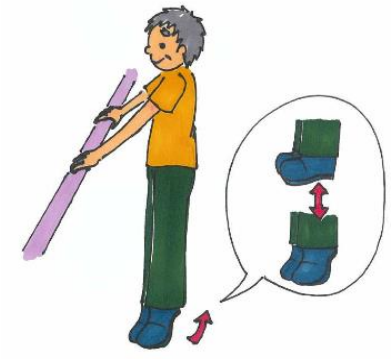
⑦～⑩はゆっくりおこなって5秒止める

⑦足の左右の横上げ

⑧屈伸体操

⑨後ろへ足上げ

⑩背伸び（両足かかと上げ）



イラスト：加藤 祥子

＊運動するときは十分な水分を取りながらゆっくりと運動しましょう！！
＊室内の温度が適温となるように注意しましょう！！
＊心身状態に合わせて“楽である～ややきつい”の範囲内で行ってください。
＊**基礎疾患をお持ちの方は主治医に相談ください。**

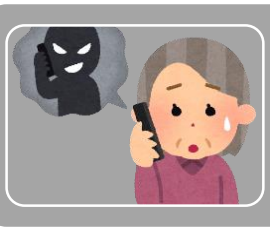
「安全に過ごす転倒防止の８カ条」

- 足もとの小さな段差に注意しましょう。
- コンセントやコードに注意しましょう。
- 夜間は明るくして移動しましょう。
- 立ち上がり、急な動きは“めまい”のもと！
- 痛みがあったら無理はしない。
- 階段は、手すりをにぎって、上り下りしましょう。
- バランスの良い食事と水分をしっかり摂りましょう。
- 体力づくりを心掛けましょう。

きもちの健康を保つ

外出自粛期間が長期にわたると次のような困りごとを感じやすくなります。

人と人とのつながりが減ってしまうので孤独や寂しさ、不安などを感じることが多くなります。



落ち込んだ気持ちにつけこんで怪しい人が関わってくることもあります。

テレビや新聞、ラジオなどで感染症に関する情報が日々伝えられます。情報を受け取るばかりでは混乱や不安が生じやすくなります。

こんなことをおすすめします！

- 家族や友人とどんな形でも良いのでつながりましょう。
  例えば、電話、テレビ電話、メールなど。
- お困りごとがあれば、高齢者総合相談窓口の地域包括支援センターに連絡しましょう。

- 今の気持ちを誰かに率直に伝えたり、困っていることを知ってもらいましょう。
- 噂話や情報をうのみにせず、何が正しいのか相談しましょう。
  <u>信頼できる人とのつながりは気持ちを健康にします！</u>

- 運動を家族と一緒に行ったり、日光の当たる場所で行うと気持ちも明るくなります。
  ※ただし、体温が上がりすぎないよう、長時間にわたって直射日光を浴びるのは避けましょう。

外の空気を吸うと気分転換になりますので、無理のないペースで、家の周りや庭などで軽い散歩を行いましょう。

地域のつながり

生活支援コーディネーターです。
助け合いや支え合い活動等の地域づくりを、
住民の皆さんと一緒に考えます。

具体的にはこの３つの役割を担っています。

- 住民さんのニーズに合わせた**福祉サービスの開発**
- **福祉ネットワークの構築**
- **ニーズと取組のマッチング**

★実際の活動の一例をご紹介します。

① 電球の交換をして欲しいのだけれど・・・

② 介護保険では対応できないですもんね。有償ボランティアの利用はいかがですか？

③ こんな依頼が来ていますが、可能でしょうか？

有償ボランティア（支え愛サポーター）

お任せください！

④ 本人の困りごとに対してサービスをマッチングできたことで、相談者は「とても助かった」と喜んでおられました。

★このように皆さんの困りごと解決に向けて一緒に考えますので、ご相談ください。

ご存じですか？地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

地域の身近な相談相手として、必要な援助を行うのが「民生委員・児童委員」の存在です。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、様々な活動をしてくれています。
連絡先などのお問い合わせは社会福祉協議会までお願いします。

TEL（0743）57-2523　FAX（0743）57-5022

～サロンや人が集う場に参加する時は～

活動が再開となった場合も気を緩めず、以下のことを心がけましょう。
地域の皆さんで集い方なども相談していけたらいいですね。

①空気の入れ替え

換気は十分に

②マスクの着用

③手指の消毒

消毒はしっかりと

④十分な距離をとりましょう

高齢者の総合相談窓口
（安堵町地域包括支援センター）

①高齢者の権利を守る

高齢者虐待防止

権利を守る制度の活用

詐欺や消費者被害の防止

認知症の正しい理解の啓発

高齢者虐待の防止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、介護保険サービスの利用自粛や規模縮小から、家族の介護負担が増したり、外出自粛のストレスから高齢者虐待が増える恐れがあります。
家族の暴力に耐えられない、介護の負担が重く耐えられない、近所の家から高齢者を怒鳴る声が聞こえる等心配なことがございましたら、地域包括支援センターまでご連絡ください。

詐欺や消費者被害の防止

新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺が増えています。「コロナ対策で助成金が出る」等と電話があり、ATMへ向かわせる、身に覚えのないマスクが届き注文に対して支払いを求める等不審に思った場合やトラブルに合った場合は消費者生活センター『#188』に相談しましょう。

②健康的な生活を送る

皆さん！充実感があり、楽しい毎日をお過ごしでしょうか？
おうちでの生活が以前よりも増え、夜眠りにくくなっていませんか？

よい睡眠のためのタイムスケジュール

毎日同じ時間に眠り、おうち時間での健康を守っていきましょう！
また、つらい不眠を緩和するお薬や、生活リズムを整える生活療法、ストレスとの付き合い方を深める精神療法などもありますので、いつでもご相談ください。

③介護保険について

今だから知っておきたい！！

介護が必要になった時に、様々な介護や支援が受けられる制度です。皆様が納める保険料で運営されています。

介護が必要と感じたら・・・

まずは相談

市町村
地域包括支援センター

↓

申請

↓

認定調査

↓

審査・判定

↓

利用開始

担当ケアマネジャーがご相談に応じ、　ケアプランを作成します。

どんな支援が受けれるの？

- ホームヘルプ
- デイサービス
- 訪問リハビリ
- デイケア
- 訪問看護
- 住宅改修
- 訪問入浴
- 居宅療養管理指導
- 福祉用具貸与・購入

など・・・

利用料は？

所得に応じて、サービス費用の
１割～３割をお支払い

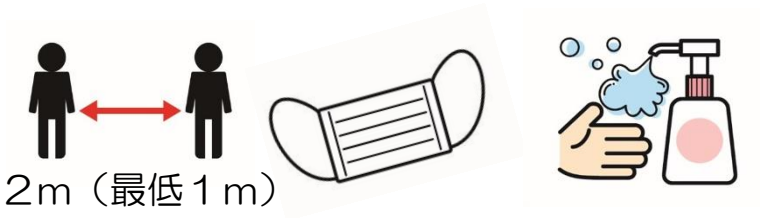
地域包括支援センターは、
高齢者の総合相談窓口です。
気になることがあれば気軽にご相談ください。

安堵町地域包括支援センター
（安堵町福祉保健センター３階）
TEL（0743）57-2523　FAX（0743）57-5022

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例

（１）一人一人の基本的感染対策

感染防止の３つの基本
①身体的距離の確保
②マスクの着用
③手洗い



※高齢者や持病がある方と会う際は体調管理をより厳重に！

移動に関する感染対策
□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
□帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に。
□発症したときのために誰とどこであったかをメモする。
□地域の感染状況に注意する。

（２）日常生活を営む上での基本的生活様式

□まめに手洗い・手指消毒
□咳エチケットの徹底
□こまめに換気
□身体的距離の確保
□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□毎朝体温測定、健康チェック（発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養）

自己チェックシート

毎朝体温を測りましょう。
自分の普段の体温を知っておきましょう。
誰とどこであったかをメモしてみましょう！
（脳トレにもなりますよ♪）

＿＿＿月

日	月	火	水	木	金	土
日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃
日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃
日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃
日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃
日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃	日 ℃

コピーしてご利用ください。

コロナの危機が落ち着いたら

新型コロナウイルス感染症の危機が落ち着いたら、行きたい場所、やりたいことを記入してみましょう。いつか実現できるよう、今できる健康維持に取り組んでいきましょう。

コロナ危機が落ち着いたら私がやりたい事

冊子作成にあたって

新型コロナウイルスの出現と共に、自粛が当たり前になった私たちの生活は、今までとはガラリと変わり、人と話したり、買い物をしたり、趣味の集まりや近所での集まり等、当たり前だった日常生活がどんなに有難いことであったのかを痛感します。これからの生活様式は、第2波、第３波、あるいは新たな未知の感染症に備え、自分や大切な周りの人を守りながら、自分自身の健康づくりに努めていかなければなりません。そのような新しい生活様式の中で、これからの皆様のますますの健康づくりやフレイル予防に、この冊子を活用していただけると幸いです。

なお、冊子作成につきましては、様々な専門職の方々のお力添えをいただきましたことに感謝いたします。

山内優美　医師（山内醫院）

胡内秀規　歯科医師（胡内歯科）

唐津栄恵　歯科衛生士（介護老人保健施設若草園）

福谷順子　歯科衛生士（介護老人保健施設若草園）

松田尚美　管理栄養士（介護老人保健施設若草園）

吉田信也　理学療法士（訪問看護ステーションたいむ）

横田英理子　作業療法士（介護老人保健施設若草園）

森脇崇　看護師（こころの訪問看護ステーションひなた）

西川亮　生活支援コーディネーター（安堵町社会福祉協議会）

安堵町地域包括支援センター

可児三実　阪本ゆりの　辻百合

令和２年６月作成