## おうち時間を合うというというというというというというというできまった。





[イラスト まるま]

発 行:東光地域包括支援センター

旭川市地域まるごと支援員

発行月:令和4年10月

### はじめに

新型コロナウイルス感染症の国内発生から、三年以上が経過していますが、いまだ収束したとは言えない状態が続いています。まず、感染予防のための行動を守ることが大切であることは変わりませんが、シニア層の筋力低下によるフレイル(虚弱)や免疫力低下も心配されます。

東光地域包括支援センター・旭川市地域まるごと支援員・旭川市社会福祉協議会ボランティアセンターの共催により開催している東光圏域第2層協議体においても、「コロナ禍でできること」をテーマに協議を重ねてきました。そこで、「おうち時間」を単なる自粛期間として過ごすのではなく、少しでも楽しく健康に過ごすことを目的とした本冊子を、東光の地域住民及び関係団体、関係機関の皆様に協力いただき作成することとなりました。

本冊子が、皆様の「おうち時間」をより楽しい時間とするとともに、健康を 維持するための一助となれば幸いです。

### もくじ

- 1 コロナ禍が及ぼす「からだ」「くらし」「こころ」への影響 2 ~ 3P
- 2 フレイルリスク度セルフチェック 4P
- 3 **自宅でできる転倒予防体操** 5 ~ 1 OP 「作成協力」 道北勤医協一条通病院 リハビリテーション部 理学療法士
- 4 高齢者の栄養とフレイル予防 11 ~ 12P 「作成協力」公益社団法人 北海道栄養士会 旭川支部 管理栄養士 柴 皆子 様

長谷川 良太 様・西本 健人 様・銭谷 優希 様

- 5 コロナ禍と川柳 13 ~ 14P 「作成協力」旭川川柳社 主幹 庄司 昭志登 様
- 6 私のステイホームの過ごし方 15 ~ 16P
- 7 制作者・制作協力者からのコメント 17~18P

### コロナ禍が及ぼす「からだ」「くらし」「こころ」への影響

令和3年度に当時の生活支援コーディネーター(現・地域まるごと支援 員)が「コロナ禍における高齢者ニーズヒアリング」を実施しました。地域 活動者や福祉専門職から、コロナ禍における活動状況や相談内容等の変化な どを聞き取り、求められているニーズの把握を行いました。

ヒアリングの結果から、コロナ禍による高齢者への「からだ」「くらし」 「こころ」への影響が見えてきました。一部ではありますが、ヒアリングの 結果について紹介いたします。



### コロナ禍が及ぼす「からだ」への影響

地域で行われていた運動サークルやリハビリ体操も 中止しているところもあるが、運動の機会が減ってい ることや寂しさを感じている人も多いのでは…

(地域活動者)



外出、運動、交流する機会が減少することによって、体力の低下、笑うことがない、話す人もいない、 生活リズムが崩れるなどが連動して起きている…

(地域活動者)





「何もしたくない」と話され、一日中テレビを見 て過ごす方が多い。しかし、体重が増加したり、生 活リズムが崩れている状況が見られる。

(福祉専門職)



### コロナ禍が及ぼす「くらし」への影響

一人暮らしの認知症の方などは、信頼できる人からの声掛け、付き添いがないことなどから、自宅に閉じこもりがちです… (地域住民)



老人クラブに来られなくなった高齢者は生活にメリハリがなくなる方もいて、整容をしなくなったり、閉じこもっている人もいる… (地域住民)





本人や家族の意向で、デイサービスを控える人がいる。人によっては、ヘルパー支援も休んでいる人がいる… (福祉専門職)



### コロナ禍が及ぼす「こころ」への影響

運動ができない状態が続くことや、外に出ないことで認知症やうつの症状が出てきてしまうことに不安を感じている… (地域住民)





他者との交流の機会の減少により、気持ちの落ち 込みがあり、家事など何もしたくないという相談を 受けました。 (地域包括支援センター)

### フレイルリスク度セルフチェック

「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。コロナ禍で、家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさない「生活不活発」になっていませんか?

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。フレイルリスク度をチェックしましょう!

		_	_	
				H
			- 1	
_			_	

### 体力

① この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
② 1 k mぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
③ 目は普通に見えますか(眼鏡を使った状態でも良い)	はい	いいえ
④ 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
⑤ 転ぶことがこわくて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
⑥ この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養		

⑦ 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
⑧ 現在、たいていの物は噛んで食べられま	すか はい	いいえ
9 この6か月間に3kg以上の体重減少が	ありましたか いいえ	はい
① この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ち	ってきたと思います いいえ	はい

### 社会

① 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
⑫ ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか	はい	いいえ
※庭先のみやごみ出し程度の外出は含まない		
③ 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
⑭ 親しく話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
① 近所の人以外で、親しく行き来するような友だち、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

チェック結果



×1点 =



\_\_\_



赤枠内の合計が4点以上の場合は要注意です!

### 自宅でできる転倒予防体操

筋力や体力の低下はバランス機能の低下を引き起こし、転倒につながるリスクがあります。コロナ禍で、お家での時間が増えている今、下肢や臀部のトレーニングにより筋力の維持・向上を目指し、転倒予防に努めましょう!!





### はじめに

本ページは、道北勤医協 一条通病院のリハビリテーションの先生による、 お家時間を活用した、ご自宅で簡単にできる転倒予防体操のページとなって います。是非、先生の写真をお手本にして、ご無理のない範囲で実践してみて ください!!

### 身体機能チェック

まずは、ご自身の身体機能に関するチェックを行い、それに買わせて運動 負荷を調整しましょう!!

上から順にチェックしてみましょう!②と③については、実際にやっているかというよりも、自信を持ってできるのかどうかで判断してください。

① 身の周りのこと (食事やトイレ、入浴) に一部手伝いが必要である はい いいえ いいえ ② 一人で外に出かけることができる (移動手段は問わない) はい はい 負荷 2 はい ③ 市外まで自分で出かけることができる (移動手段は問わない) はい 負荷 3

上半身2メニュー、下半身4メニューの 合計6つの体操があります!! ご自身のペースに合わせてレッツ スタート!!



### <mark>1 </mark> 上体反らし [座位バージョン]

① 椅子の背もたれが 横に来るように座る

② 腰に手を当て、ゆっ くりと体を後ろに 反らし10秒保つ





身体機能チェックの結果を基に 自分の負荷レベルにあった体位や セット数から実施してください!! //

### [運動の目安]

<u>負荷1</u>:座位で10回1~2セット

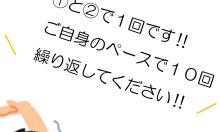
<u>負荷2</u>:立位で10回1~2セット

<u>負荷3</u>:立位で10回1~3セット

上体反らし [立位バージョン]

ı

真っすぐな姿勢で 立つ ご自身の<sub>へ</sub>。 ② 腰に手を当て、ゆっくりと 体に反らし、<u>10秒</u>保つ







① 足を肩幅に開き



### [注意事項]

- ①腰痛のある方は無理をせずに行ってください
- ②後ろにぶつかる物が無いかを確認してから 行ってください
- ③立位で行う際はバランスを崩さない ように気を付けてください

注意事項をしっかりとご確認のうえ、気をつけて実施してください!!

### 2 体幹側屈 [座位バージョン]

- ① 椅子に<u>浅く</u>腰掛け左手を上げる
- ② 右側に身体を 大きく倒す
- ③ 体をゆっくり戻し右手を上げる
- 4 左側に身体を 大きく倒し、 ゆっくり戻す









### <mark>2</mark> 体幹側屈 [立位バージョン]

- 足を肩幅に開き、 真っすぐな姿勢で 左手を上げる
- ② 右側に身体を 大きく倒す
- ③ 体をゆっくり戻し 右手を上げる
- ④ 左側に身体を 大きく倒し、 ゆっくり戻す









### [運動の目安]

<u>負荷1</u>:座位で10回1~2セット

<u>負荷2</u>:立位で10回1~2セット

負荷3:立位で10回2~3セット

### [注意事項]

- ①腰痛のある方は無理をせずに行ってくだい
- ②立位で行う際にはバランスを崩さないよう に気を付けてください。

次のページからは、下半身の体操です!!

### <mark>3 </mark>カーフレイズ&かかと上げ [座位バージョン]

- 椅子に<u>浅く</u>腰掛け 足を軽く開く
- ② 両足のかかとを<u>同時</u>に しっかり上げる





### [運動の目安]

<u>負荷1</u>:座位で20回1~2セット

<u>負荷2</u>:立位で20回1~2セット

<u>負荷3</u>:立位で20回2~3セット

カーフレイズ&かかと上げ [立位バージョン]

### [注意事項]

- ①立位で行う場合は、バランスを崩さ ないように気を付けてください
- ②体力に合わせてできる範囲で無理 せずに行ってください

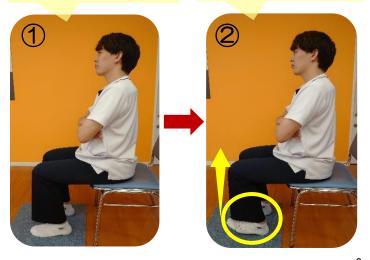
 真っすぐな姿勢で立ち 椅子の背もたれに軽く 掴まる



② 背伸びをするように かかとを上げる



- つま先上げ [座位バージョン]
- ① 椅子に<u>浅く</u>腰掛け、足を軽く開く
- ② 両足<u>同時</u>につま先を上げる



### 「運動の目安]

<u>負荷1</u>:座位で20回1~2セット

負荷2:立位で20回1~2セット

<u>負荷3</u>:立位で20回2~3セット



休憩も 挟みながら♪

### 4

### つま先上げ[立位バージョン]

- ① 真っすぐな姿勢で 立ち、椅子の背もた れに軽く掴まる
- ② バランスを取り ながら、つま先を 上げる





### [注意事項]

- ①立位で行う場合は、バランスを 崩さないように気を付けてくだ さい
- ②体力に合わせてできる範囲で無 理せずに行ってください

水分補給も 忘れずに!!



スクワット&両足上げ[座位バージョン]

### [運動の目安]

負荷1:座位で10回1~2セット

負荷2:立位で20回1~2セット

負荷3:立位で20回2~3セット

① 椅子に<u>浅く</u>腰掛け、両手で椅子の座面を持つ



② 両足を同時に上げて10秒間保つ



### スクワット&両足上げ[立位バージョン]

- ① 足を肩幅に開き、 真っすぐな姿勢 で立つ
- ② 両手を軽く前に出し、 <u>ゆっくり</u>とおしりを 下げる

両手でバランスを 取りながら へ 行ってください!! /







### [注意事項]

- ①膝や腰に痛みのある方は痛みのない範囲で 行ってください。
- ②立位で行う場合は、バランスを崩さないように気を付けてください。
- ③背筋を伸ばしたまま、背中が丸まらないよ うに行ってください。
- ④体力に合わせて無理せず行ってください。

### <mark>6</mark> もも上げ [座位バージョン]

- ① 椅子に浅く腰掛け、 身体の前で腕を組む
- ② 膝を曲げたまま、 右足をしっかりと 上げる
- ③ 左足も同じように 上げ、左右交互に 繰り返す







- もも上げ [立位バージョン]
- ① 真っすぐな姿勢で立ち 横に置いた椅子の 背もたれに軽く掴まる
- ② バランスを取り、膝を曲げながら右足を上げる
- ③ 左足も同じように 上げ、左右交互に 繰り返す







### [運動の目安]

<u>負荷1</u>:座位で20回1~2セット

<u>負荷2</u>:立位で20回1~2セット

<u>負荷3</u>:立位で20回2~3セット

### [注意事項]

- ①立位で行う場合は、バランスを崩さない ように気を付けてください
- ②真っすぐな姿勢を意識して行ってください
- ③体力に合わせてできる範囲で無理せず
  - 行ってください

### お疲れ様でした!!

空いているお家時間で継続的に チャレンジしてみてください!!





### ■ 高齢者の栄養とフレイル予防

フレイル・サルコペニアを予防するためには、体重管理が重要です。 60代からは、予防の考え方の転換期!

メタボからフレイル予防に重点を移し、栄養不足・低栄養に注意しましょう!

コロナ禍で外出機会の減少により体重の変化(増・減)が起きていませんか? また、欠食(朝昼兼用)や偏食、1回の食事量が減っていませんか?

☆ BMI(体格指数) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 50~69歳:20~25未満 70歳以上:21.5~25未満 高齢期は、多少の肥満よりも「やせ」にならないように注意が必要です。 体重計に乗ることを日課にしましょう。





### バランスの良い食事をとるための黄金ルール

- ① 「主食」「主菜」「副菜」を、3食すべてに組み合わせる
- ② イチゴやリンゴ、キウイなどの果物を1日に約1個
- ③ 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)を毎日とりましょう



- ●栄養が不足がちな時には「栄養補助食品」●飲み込みにくい場合は「トロミ調整食品」
- ●食事の用意が大変な時は「市販の食品(弁当や総菜)や宅配食」を利用しましょう!

たんぱく質が不足しない ようにしましょう。 1回の食事量が少ない 場合は、メインとなる おかず(主菜)から食べ、 不足する栄養は間食で 補いましょう!







健康な食生活をおくるためには「オーラルフレイル(ロの機能低下)」予防も重要です! 口腔環境を整えるために、かかりつけの歯科医院を持ち、定期検査を受けましょう。

### 上手な水分補給のコツ!

最低でも1日1ℓ! 6~8回を目安に、 こまめに水分補給をしましょう! 1回につき、100~150mℓ飲みましょう。 起床時、3回の食事と一緒に、 間食(10時、15時)、入浴前後、就寝前





お茶やコーヒーに含まれる カフェインには利尿作用が あるため、水分補給の際は 水や麦茶がおススメです。

※暑い夏や汗をたくさんかいたときには、水分だけではなく塩分も補給してください。 外出時に、カバンの中に干し梅(あればはちみつ入り)を入れておくと良いです。

### 《 もしもの時の手作り経口補水液 》

材料:水 500ml、砂糖 15g(3gのステックシュガー5本分) 塩 ふたつまみ、レモン汁 大さじ1(ポッカレモンでも可)

熱中症かな?脱水かな?と感じたときに! 日常的な飲用はおススメしません。



鮭ごはん

### 栄養士のおススメレシピ



切り身をのせて炊くだけだから、焼鮭よりも手軽。

一度にたくさん炊き、おにぎりなど小分けして冷凍保存しておくと便利です。

### ●材料(4人分)

米 3合、 酒(料理酒) 大さじ2、 昆布 10cm、 塩サケ(中塩) 2切れ 白ゴマ、のり 各適宜、 お好みで(錦糸卵、大葉、ミョウガなど)

### ●作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、4~5分間水気をきる。 炊飯器に入れて酒を加え、3合の目盛まで水を注ぐ。
- ② 昆布の表面をさっとふいて、米の上にのせ、塩サケを並べて炊く。
- ③ 炊き上がったら10分程度蒸らし、昆布と塩サケを取り出す。 塩サケの皮と骨を除いて身を大きめにほぐし、ご飯に加えさっくりと混ぜる
- ④ 器に盛り、お好みで白ゴマをふり、のりをちぎってあしらう。 ※塩サケの塩気が薄いときは、梅干しの果肉をたたいて混ぜる。

アレンジ:すし酢を使うと簡単に鮭寿司が出来ます。(炊く際は水加減を調整しましょう)



鮭の身が赤いのは「アスタキサンチン」という赤い色素のためです。 アスタキサンチンには抗酸化作用があり、血中脂質の酸化を予防します。 また、魚類の中でもビタミンDが豊富です。



ビタミン D はカルシウムの吸収を助ける作用があるので、カルシウムの 豊富な牛乳・乳製品と一緒に摂取すると骨の強化が期待できます。



三度目のワクチン終えて花見旅 明子	コロナ禍で化粧のいらぬ身軽旅 博子	コロナ禍のすき间に集い屠蘇を飲む 静 枝	自粛中モカの香とクラシック 昭志登	コロナ禍の訃報静かに手を合わせ 政子	コロナから趣味一つ消え二つ消え ケイ子	人もいる。	世界中どこもかしこもマスク顔 恒夫	野地蔵も彼に乗せられマスク顔 学子人の喜怒哀楽読めぬマスク顔 かおる	カラフルなマスク行き交う交差点 千代	待ち合わせ帽子マスクですれ違い。由利子	コロナ禍になって、身の回りがマスク生活に変わり、今も続いている。
皆様	の詩なね。コロ	家での		エン	)/] <del>}</del> ***	・ ・ ・ ・ ・ ・ と 生	ם	しか	<u>ا</u> و	ے 0	a。 Aが

── 春が過ぎ、夏に向かっているのに、コロナの収束は見えてこない。 ナの世生き抜く術を日日模索 ナ禍の音符に春が弾まない 富子

ケイチ

かし、みんながコロナの収束を待ちこがれているのです。

ナ禍がなければ謳歌したい春 富 子

きたいと思います。 生百歳時代です。これからも、平和で明るく楽しい川柳を詠んで

柳という相棒がいて恙ない ディングコロナ終わってから書こう

昭志登

か。 などがあり、読者の皆さんにも共感する詩があったのではないで の時間が増えたからこそ生まれた川柳も書かれておりました ロナを悲しむ詩もあればコロナ禍だからこそ生まれた一景から 1ナ禍も、もう三年が経とうとしています。マスクでの生活やお

# コロナと川 柳

旭川川柳社 庄司 昭志登

ていただきましたので、ご紹介いたします。会員の皆様にご協力をいただき、「コロナ禍」をテーマとした川柳を書い」ときわ市民ホールで活動している旭川川柳社の庄司 昭志登先生や

意地悪なコロナ世界をあざ嗤う

コロナ禍がヒト科の暮し狂わせる

男

ゃ

屋上から映した平和通りや旭橋の様子)が流れていると、東京のA学院てるかと思ってサ。電話したんだ。」と、TVで旭川の街の様子(NHKのL「元気か、今、旭川のTV見てるよ。コロナ大変だね。今夜も夫婦酒やっ

彼とは三・六街で飲んだこともある。三・六街に行けなくなった今は、

「家飲み」が続いている。大の学友から電話が来る。

家飲みはボクがバーテン客は妻

昭志登

コロナ禍に負けず今夜も夫婦酒

自粛中店のママより家のママ

明子

遠のいている。夜の街へ出かけたことがない。 遠のいている。夜の街へ出かけたことがない。コロナ禍になってからは足が

三・六も大トラ消えた街となる

勝 博

コロナ禍で生き残れたかママの店

昭志登

コロナ禍で寛ぐ城が消えている

臨時体業コロナでないと添えてある ケイ子

### \_\_「川柳って何?」

ともに世界で一番短い詩型です。する口語の詩」といわれています。五七五の十七音の詩は俳句と川柳は、「五・七・五音のリズムで人情を詠み、人や社会を風刺

### \_\_\_「俳句との違いは?」

不要です。柳は人間の喜怒哀楽を口語体で詠みます。季語・切れ字などは柳は人間の喜怒哀楽を口語体で詠みます。季語・切れ字などは俳句は原則として、花鳥風月=自然を文語体で詠みますが、川

### 私のステイホームの過ごし方

皆様は、どのような「おうち時間」を過ごしていますか?東光にお住まいの皆様に「私のステイホームの過ごし方」について伺いましたので、紹介いたします。

野菜や花の苗を買ってきて、家庭菜園を楽しんでいます。 十分な感染防止対策をしながら、人との関わりを持つ町内 会の事業、ラジオ体操などを行っています。

東部東光地区民生委員児童委員協議会会長猫山房良様





家事などの合間に、片足を上げたり、簡単なストレッチ を行うようにしてます。

東光地区民生委員児童委員協議会 会長 玉置 明慧 様

夏は毎週月曜日、冬は毎日、東部住民センターで歩いています。楽健クラブでは、フロアーカーリングとふまねっとも行っているので、ぜひ参加ください。

東光地区社会福祉協議会 三箇 道雄 様







- ストレッチ、筋トレを朝・昼・晩に行う。特に、 就寝前のストレッチは良い眠りに効果あり。筋ト レは晩、就寝前は NG。音楽を聴きながら行うの も良い。筋トレは、歩行の安定、転倒防止に効果 あり。
- CD などを聴きながら、カラオケ風に歌い、ストレスを発散。昭和のメロディーを中心に、曲の解説を読めば、現代史とのコラボで相乗効果が生まれ、曲と歌に深みが出る。
- 自宅でできる運動機械の提供(貸出)

ボランティア活動者 冨田 敦基 様

自家製の紫蘇ジュースや保存食(ニンニク、梅、 らっきょう)づくりを楽しんでいます。

ボランティア活動者 東 美代子 様





### 制作者・制作協力者からのメッセージ

コロナ禍のために外出機会が減少したことで、地域に住む皆さんの体力低下や筋力低下が懸念されていますが、同時に、自宅等で行なえる予防的な取り組みがトピックスとなっています。この冊子を使って、おうち時間を楽しく過ごして頂くことが介護予防に繋がります。是非、この冊子を有効活用して下さい。

道北勤医協 一条通病院 リハビリテーション部 作業療法士 長谷川 良太 様



東光圏域は住んでいる地域でもあり、皆様に 役立つ情報の提供ができればと思い、原稿を書 かせていただきました。

~高齢者の栄養とフレイル予防~ 2ページにわたり、盛りだくさんな内容となっています。何かひとつでも参考になれば幸いです。 今後も地域の皆様の介護予防、認知症予防に係わらせて頂きたいと思います。



公益社団法人 北海道栄養士会旭川支部 管理栄養士 柴 皆子 様

### 「けん玉のリズムにのれる老いの膝」

けん玉は膝を良く使うので、健康にも良く 集中力もつきます。「東光元気会(老人クラ ブ)」では、平成27年4月から、月に1 回、やさしいけん玉の技に挑戦しています。 けん玉は、座布団一枚の広さがあれば出来 るので、コロナ禍の今、家庭の中で膝を鍛え るのにも役立つ軽スポーツです。

旭川川柳社 庄司 昭志登 様



コロナ禍でサロンやサークル活動が休止されるなど、楽しみが減ってしまった方もいらっしゃるのではないでしょうか。ぜひ、この冊子をご活用いただき、おうち時間を健康的に過ごしていただきたいと思います。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために設置された相談窓口です。感染対策をとりながら活動している体操や脳トレのサークル等についての情報提供もできますので、お気軽にご相談ください。



東光地域包括支援センター

本冊子の作成をとおして、コロナ禍でも「おうち時間を楽しく過ごす工夫」が沢山あることを発見しました。多くの方に、本冊子を手に取っていただき、ご活用いただけますと幸いです。

地域まるごと支援員

