

新型コロナウイルス感染拡大に伴う高齢者への感染予防等の周知について

1 趣旨

今般の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、区では、令和2年3月2日から高齢者会館等の区有施設を休館としている。また、日頃の地域における見守り支えあい活動や民生児童委員による高齢者訪問調査も行えない状況となっている。

高齢者にとって、2か月以上の外出自粛や「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことが、さまざまな機能低下を招くことが危惧される。そのため、感染拡大防止のポイントや、体操、運動などの情報を提供し、介護予防、感染予防の周知を図る。

2 主な周知内容

- (1) 「3つの密」の回避
- (2) 5つの心がけ
- (3) なかの元気アップ体操・テレビ体操
- (4) 手軽な運動あれこれ
- (5) 相談先の案内
別添チラシのとおり

3 周知方法

(1) チラシ配布

対象及び方法等

① 75歳以上の単身世帯及び高齢者のみ世帯等

ア 民生委員による高齢者訪問調査対象者

○配布方法：個別郵送 ＊高齢者訪問調査の延期及び相談先の案内に同封

○実施時期および対象者数：5月11日発送、約10,300件

イ 上記ア以外の高齢者世帯

○配布方法：すこやか福祉センターアウトリーチチームによるポスティング

○実施時期および対象者数：4月下旬から、約2,800件

② その他

地域包括支援センター、すこやか福祉センター、区民活動センター、
高齢者会館、中野区医師会、中野区社会福祉協議会にて配布

(2) ポスター掲示

① 区のお知らせ板（約350箇所）：令和2年4月23日～5月6日

② 町会・自治会の掲示板（約1,800箇所）：令和2年4月下旬～

(3) 区ホームページおよび区報（5月5日号）

3つの密を避けて 不要不急の外出はお控えください

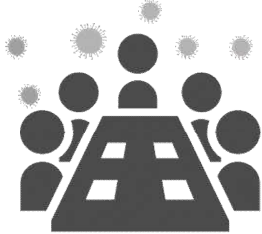


中野区にお住まいの
ご高齢の皆さまへ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、「**緊急事態宣言**」が出されました。
不要不急の外出をお控えいただき3つの密を避け、感染拡大防止にご協力ください。

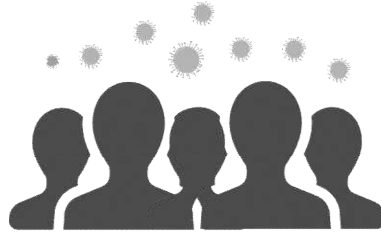
換気の悪い

密閉空間



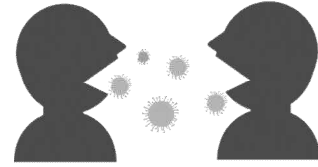
多数が集まる

密集場所



間近で会話などの

密接場面



ポイント 5つの心がけ

- ①手洗い・うがいをこまめにする
- ②換気をしっかりする
- ③栄養のあるものをしっかり食べる
- ④規則正しい生活をする
- ⑤人混みを避けて近所を散歩したり、家の中で体操するなど、軽い運動をする

「動かない生活」が続くと、いつの間にか筋肉が落ちて、身体や頭の動きが低下してしまうことも。そんな状態にならないために家でできる運動などを下記でご紹介します。

なかの元気アップ体操

中野区歌に合わせておこなう「転倒」「五十肩」「猫背」「認知症」など介護予防に向けた体操です。

なかの元気アップ体操 🔍

<http://youtube.com/watch?v=d5FzLDQZ6A>



★J:COM中野 でも放映しています
(放映時間は番組編成の関係上、不確定です)

テレビ体操

Eテレ：6:25～（月～日）NHK総合：14:55～（月～金）再放送）11:30～

「みんなの体操」NHK総合：9:55～（月～金）

外出しなくなって運動不足になっていませんか？

手軽な運動あれこれ

手

両手の指同士をつけたまま親指から順番に指をクルクル回します。
薬指・小指は上級者！



足指じゃんけん、ぐー ちよき ぱー
できるかな？



足

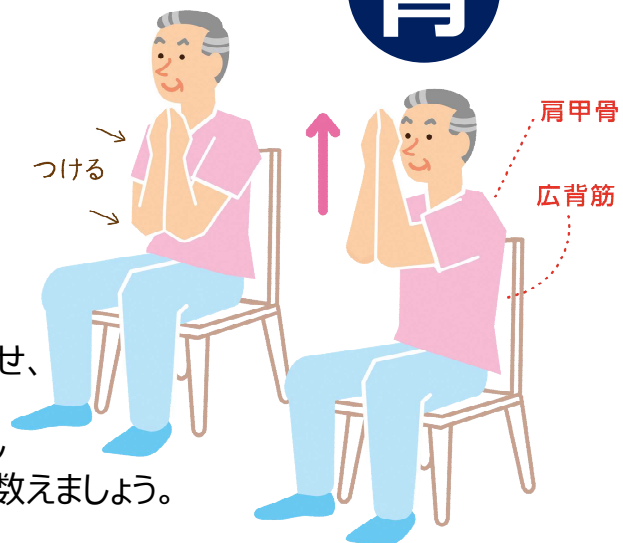
尻

安定しているものを支えにして立ち、上体は傾けずに、片足をゆっくり横に上げていきます。一番上で止め、ゆっくり下ろしましょう。呼吸は止めないで！



腕の前で手のひらと両ひじを合わせ、上に伸ばしていきます。
腰をそらさないように背中を伸ばし、両ひじが離れない所で止めて10数えましょう。

背



☆ふだんの歩行20分、階段の上り下り5分、屋内の掃除20分が同じ運動量とされています。

(参考：国立健康・栄養研究所 健康増進プログラムエネルギー代謝プロジェクト)

☆ウォーキングも、普段の歩幅より少し大きくするだけで運動量があがります。

～家でもできることや、ちょっとした工夫で、厳しい状況を乗り切りましょう！～

困ったこと、不安なことなどのご相談は…

すこやか福祉センター

中部 03-3367-7788

北部 03-3389-4321

南部 03-3382-1750

鷺宮 03-3336-7111

中野区役所 介護・高齢者支援課

03-3228-8949

地域包括支援センター

南中野 03-5340-7885

本町 03-5385-3733

東中野 03-3366-3318

中野 03-3367-7802

中野北 03-5380-6005

江古田 03-3387-5550

鷺宮 03-3310-2553

上鷺宮 03-3577-8123