

# アフターコロナに向けた長寿研の活動

## ～運動教室とCOVID-19対策～

集会型の体操教室（またはリハビリ）を週1回実施

### 1. スタンダードなCOVID-19対策を徹底！

会場の換気（空気清浄機を設置）

参加者の体温測定、問診、マスク着用、手指消毒

3密回避：運動教室の床面積を拡張

使用した物品・床の消毒

有酸素運動@NCGG



### 2. 参加者のワクチン接種は87%（2021年6月）

### 3. オンラインの体操教室を導入（Zoom）！



Röhr S, et al. Alzheimers Dement 2021;7(1):e12143.



# 在宅活動ガイド NCGG-HEPOP



国立長寿医療研究センター

## 在宅活動ガイド 2020

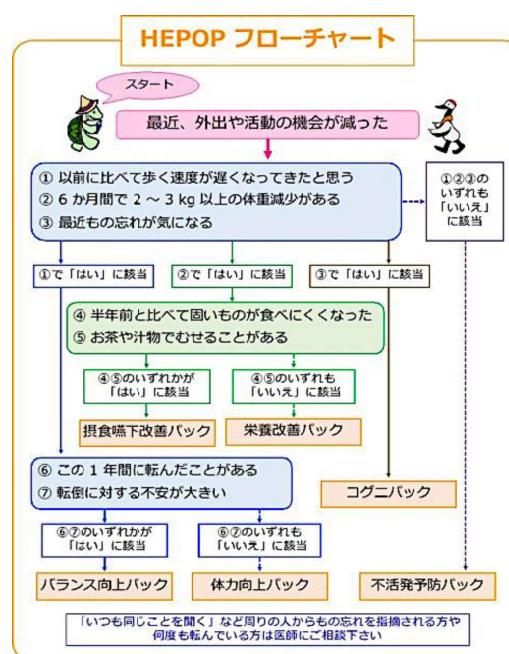
NCGG Home Exercise Program for Older People  
【NCGG-HEPOP 2020】

一般高齢者向け基本運動・活動編

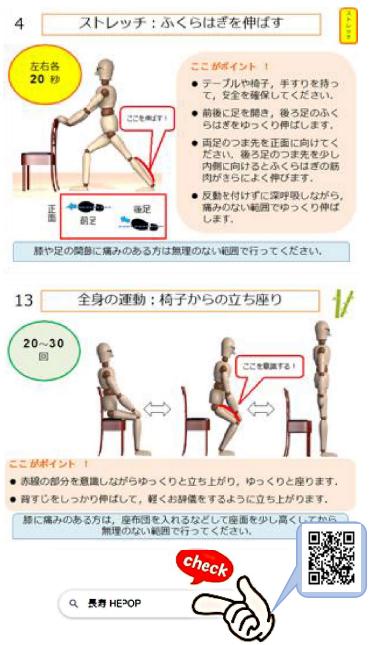
Ver. 1.2



- 自宅で簡単に実施できる専門的な在宅活動ガイド
- 簡単な質問に答えるだけで、個人に適した活動メニューが選択可能
- 身体機能、認知機能、摂食嚥下・栄養の側面からメニューを作成
- 感染予防や日常生活の心得も記載



自宅でも活動を！



Osawa et al. Geriatr Gerontol Int 2020

国立長寿医療研究センターのHPより