

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

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）！

有酸素運動@NCGG



オンライン介入@TMIG



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



在宅活動ガイド NCGG-HEPOP

自宅でも活動を！



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



1. 自宅で簡単に実施できる専門的な在宅活動ガイド
2. 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
3. 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
4. 感染予防や日常生活の心得も記載

