



新型コロナウイルス対策

■ 「新型コロナウイルス対策チーム」を立ち上げました

一般の皆さま

医療従事者の皆さま

一般の皆さま

	感染対策	外出自粛による機能低下対策	その他
老年医学会	「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント	○	
	「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行期において高齢者が最善の医療およびケアを受けるための日本老年医学会からの提言-ACP 実施のタイミングを考える-」		○
	COVID-19, Practice Caution for Older People		○
	新型コロナウイルス対応に関する居宅サービス（通所、短期入所）利用者・ご家族向け注意喚起資料	○	
	「介護老人保健施設における新型コロナウイルス感染症対応ガイド」	○	
	老年医学会Facebook（動画）	○	○
国立長寿医療研究センター	「高齢者のための新型コロナウイルス感染症ハンドブック」（一般向けpdf、全般的な解説）	○	
	「高齢者のためのコロナウイルス対応の注意点」（動画）	○	
	「高齢者のための手指衛生」（動画）	○	
	「高齢者のための在宅活動ガイド-外出自粛による不活発予防に向けて-」（pdf）		○
	「高齢者のための熱中症対策ハンドブック」（pdf）		○
	「健康長寿教室テキスト」（pdf）		○
東京大学 高齢社会総合研究機構（一般向けpdf「おうちえ」）	○	○	
日本高血圧学会（高齢者向け動画、簡単体操動画 他）	○	○	
日本循環器学会（心臓病の方向け動画 他）			○
日本在宅ケアアライアンス（一般向けpdf 他）	○		

医療従事者の皆さま

	感染対策	外出自粛による機能低下対策	その他	
老年医学会	「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント（日本語、English）	○		
	「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行期において高齢者が最善の医療およびケアを受けるための日本老年医学会からの提言-ACP 実施のタイミングを考える-」		○	
	新型コロナウイルス対応に関する居宅サービス（通所、短期入所）利用者・ご家族向け注意喚起資料	○		
	「介護老人保健施設における新型コロナウイルス感染症対応ガイド」	○		
	日本医学会連合「COVID-19関連サイト集」			○
	世界保健機関(WHO)による新型コロナウイルスに関する「疾病、傷害及び死因の統計分類第10版(ICD-10)」における対応について			○
	東京大学 高齢社会総合研究機構（一般向けpdf「おうちえ」）	○	○	
	日本内科学会			○
	日本腎臓学会			○
	日本高血圧学会	○	○	
日本循環器学会			○	
日本在宅ケアアライアンス	○			
日本プライマリケア連合学会（訪問・通所系サービス従事者のための対応の手引き 他）	○			

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！
喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずに『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

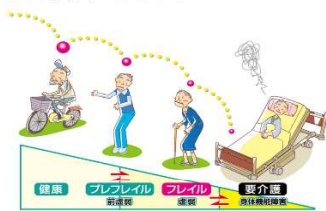


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまたま抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

(日本老年医学会HP、「新型コロナウイルス」コーナーに掲載)

介護老人保健施設における 新型コロナウイルス感染症 対応ガイド

一般社団法人 日本老年医学会
公益社団法人 全国老人保健施設協会

新型コロナウイルス感染症について、それぞれの施設で今準備できること、および発生した時点での対応を整理しました。

- 面会基準の作成と確認
- 通所サービスについて
- 訪問サービス基準の作成と確認
- 連絡網の整備
- 感染防護具の確認
- ガウンテクニックの学習
- 感染が発生を想定したシミュレーション
- 陽性が疑われる方のための部屋を準備
- 陽性者が発生したときの対応